АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Программа принята  на заседании Педагогического совета МБОУ «Школа № 37».  Протокол от 31.08.2022 г. №1 | Утверждено  приказом директора  МБОУ «Школа № 37»  01.09.2022 г. № 371-ОД |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

***Срок реализации: 1 год***

***Возраст обучающихся: 13-18 лет***

***Направленность: физкультурно-спортивная***

***Уровень обученности: стартовый***

Автор-составитель:

**Окороков Вячеслав Сергеевич,**

педагог дополнительного образования

Нижний Новгород

2022

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» спортивной направленности разработана в рамках реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» на основании приказа от 29.01.2020г. №316-01-63-169/20 «Об утверждении плана мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей» (в ред. от 21.05.2020г. № 316-01-63-919/20), в соответствии с интересами и запросами родителей МБОУ «Школа № 37» г. Нижнего Новгорода и отражает процесс развития образовательной организации.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в де­ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов.

**Нормативные правовые акты и методические материалы**

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов и методических материалов:

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012);
* Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. № 996-р.;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
* Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования учащихся и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО учащихся»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
* Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»;
* Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.** Данная программа ориентирована на развитие у обучающихся большей самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве, выбора наиболее правильного действия и применения его в игре.

**Актуальность программы**

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна программы**

Новизна программы в том, что занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

      С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

    Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

    Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

      Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волей бола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

**Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что педагог обучает не только практическим навыкам игры в волейбол, но и теории и практике игрового судейства.

**Отличительные особенности программы**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделять внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

        Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе. Занятия с группой проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования     совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале.

**Уровни сложности освоения программы**

Разделение содержания программы по уровню сложности осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», предусматривающими три уровня сложности: стартовый, базовый и продвинутый.

Данная ***модульная*** программа соответствует ***стартовому (ознакомительному)*** уровню сложности.

**Адресат программы**

Программа рассчитана для учащихся 13-18 лет и предоставляет возможность всем желающим заниматься независимо от возрастных и индивидуальных особенностях. Группы обучения могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Данная программа учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания учащимися. Программой предусмотрена творческая углубленность, доступность и степень сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов образовательный процесс по программе реализуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

### Объем и сроки освоения программы

Продолжительность реализации программы составляет 1 год, 36 рабочих недель в учебный год.

Возможно вариативное освоение программы.

1 модуль- 33 часа

2 модуль – 23 часа

Всего - 72 часа

**Режим организации занятий**

Наполняемость групп обучения – от 12 до 15 человек. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования учащихся и позволяет решать поставленные задачи. Установленная продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Недельная учебная нагрузка каждого года обучения вариативна, может составлять 2 часа, занятия проходят два раза в неделю по 1 академическому часу или один раз в неделю по 2 академических часа.

**Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения по программе – очная. Могут быть использованы дистанционные технологии.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

* Словесный – подача нового материала;
* Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
* Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
* Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
* Метод стимулирования познавательного интереса.
* Наблюдение и анализ.
* Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности | 4 |
| 2 | Правила работы с мячом | 10 |
| 3 | Разметка игровой зоны. Отработка практических навыков. | 18 |
| 4 | Техника игры в волейбол на практике. | 38 |
| 5 | Подведение итогов работы кружка. Наши результаты и достижения. | 2 |
| Итого |  | 72 |

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

**1.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 модуль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | **33** | **1** | **32** | Контрольное упражнение |
| 1.1 | Основы методики обучения в волейболе | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 |  | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 1 |  | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.4 | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. | 1 |  | 1 |  |
| 1.5 | Нападающий удар через сетку | 1 |  | 1 |  |
| **2.** | **Техника нападения** | **15** |  | **4** | Контрольное упражнение |
| 2.1 | Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 5 |  | 4 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.2 | Игры развивающие физические способности.  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 5 |  | 4 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.3 | Блокирование нападающих ударов | 5 |  | 5 |  |
| **3.** | **Игра по правилам с заданием** | **13** |  | **13** | Контрольное упражнение |
| 3.1 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. | 5 |  | 5 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.2 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками  Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 5 |  | 5 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.3 | **Основы техники и тактики игры** | 3 |  | 5 |  |
|  | **Итого** | **33** | **1** | **32** |  |

**2 модуль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Обучение технике перемещения и передачи мяча** | **23** | **1** | **22** | Контрольное упражнение |
| 1.1 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 10 | 1 | 9 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.2 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.  Верхняя передача мяча. | 8 |  | 8 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3 | Система игры в защите. | 5 |  | 5 |  |
| **2.** | **Игра по правилам с заданием** | **16** |  | **16** | Контрольное упражнение |
| 2.1 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | 8 |  | 8 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.2 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.  Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 8 | - | 8 | тестирование на знание правил соревнований и терминологии |
|  | **Итого** | **39** | **1** | **38** |  |

**1.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА**

**1 модуль**

1. **Обучение технике перемещения и передачи мяча .**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

1. **Техника нападения**

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

1. **Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля**: Специальная физическая подготовка (СФП)

 (Подвижные игры. Эстафеты).

**2 модуль**

1. **Обучение технике перемещения и передачи мяча.**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля**: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

1. **Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля**: Контрольно-оценочные испытания.

**1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые  результаты и способы проверки их результативности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы  по    волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися  содержания программы по волейболу   являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения  учащимися  содержания программы по волейболу  являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола   характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта  как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

             В конце  обучения учащиеся будут ***узнают***:

* физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля  за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* понятия «Техника игры», «Тактика игры»
* правила игры
* первичные навыки судейства.

**научатся**:

* технически правильно осуществлять двигательные  действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* владеть основными техническими приемами
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

**Предметные результаты**:

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

Даная программа реализуется в течение учебного года.

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 31 мая следующего года.

*Регламент образовательного процесса:*

* продолжительность учебной недели 6 дней;
* начало занятий – не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов;
* занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

*Режим работы объединения в период школьных каникул:*

* в период осенних, весенних каникул занятия проводятся в рамках рабочей программы согласно утвержденному расписанию.
* в период зимних и летних каникул объединение не работает.

**2.2.** **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**:

В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» Государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества Нижегородской области» было приобретено и передано на ответственное хранение Муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Школа № 37» оборудование, используемое в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;

2. Волейбольная сетка;

3. Методические материалы, рекомендации;

4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);

5. Волейбольные мячи;

6. Набивные мячи;

7. Скакалки;

8. Компрессор для накачивания мячей;

9. Стойки, разметочные фишки и конусы;

10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;

12. Свисток.

**Информационное обеспечение:** ресурсы сети Интернет, тематические книги.

**Кадровое обеспечение:** Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования. Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н; изм. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31.05.2011 г. № 448н). Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации.

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать так же компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н), в том числе компетенциями, дающими возможность реализовывать актуальные задачи воспитания учащихся, развивать духовно-нравственную культуру обучающихся на материале, владеть терминологией в данной области и др.

**2.3. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.  
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### 2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

 Описание

 Объяснение

 Рассказ

 Разбор

 Указание

 Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

 Показ упражнений и техники волейбольных приёмов

 Использование учебных наглядных пособий

 Видиофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

 Метод упражнений

 Метод разучивания по частям

 Метод разучивания в целом

 Соревновательный метод

 Игровой метод

 Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

 Общефизические упражнения

 Специальные физические упражнения

 Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

 Подвижные и подготовительные игры.

**Список литературы**

**Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

**Список литературы для обучающихся и родителей**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа № 37»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Программа принята  на заседании Педагогического совета МБОУ «Школа № 37».  Протокол от 31.08.2022 г. №1 | Утверждено  приказом директора  МБОУ «Школа № 37»  01.09.2022 г. № 389-ОД |   **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **дополнительной общеобразовательной**  **общеразвивающей программы**  **«Волейбол»**  **на 2022-2023 учебный год**  ***Срок реализации: 1 год***  ***Возраст обучающихся: 13 - 18 лет***  ***Направленность: физкультурно-спортивная***  ***Уровень обученности: стартовый***  Автор-составитель:  **Окороков Вячеслав Сергеевич,**  педагог дополнительного образования  Нижний Новгород  2022 | УТВЕРЖДАЮ.  Директор МБУ ДО  «ЦДТ Автозаводского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И. Обухова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Содержание**

1. Аннотация

2.Комплектование, формы реализации программы

3. Учебный план

4. Оценочные материалы

5. Календарный план учебных занятий

6. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

1. **Аннотация**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» |
|  | Название объединения | Объединение дополнительного образования «Волейбол» |
|  | Название проводящей организации | МБОУ «Школа № 37»,  город Нижний Новгород, улица Южное шоссе, дом 49а  (831) 256 74 20 |
|  | Место реализации программы | МБОУ «Школа № 37»,  603083 город Нижний Новгород, улица Южное шоссе, дом 49а |
|  | Составитель программы | Окороков Вячеслав Сергеевич, педагог дополнительного образования |
|  | Руководитель программы | Власова Анна Вячеславовна, директор  МБОУ «Школа № 37» |
|  | Сведения о педагогических работниках, реализующих данную программу | Окороков Вячеслав Сергеевич, учитель физической культуры, й категория, стаж 5 лет |
|  | Направленность | Физкультурно-спортивная |
|  | Уровень реализации программы | Стартовый |
|  | Сроки реализации программы | 1 год |
|  | Официальный язык | Русский |
|  | Цель программы | Развитие физических способностей учащихся посредством игры в волейбол |
|  | Краткое содержание программы | Программа направлена на поэтапное овладевание теоретическими и практическими навыками игры в волейбол |
|  | Виды деятельности по программе | Традиционные групповые теоретические и практические занятия, участие в различных конкурсах. |
|  | Контроль (формы, периодичность) | Текущий контроль успеваемости учащихся.  Формами текущего контроля являются устный опрос (опрос по технике безопасности) или практическое задание (игра, соревнование). Текущий контроль осуществляется педагогом по итогам освоения тем, разделов программы |
|  | Аттестация (формы, периодичность) | Промежуточная аттестация учащихся проводится один раз в год. При проведении промежуточной аттестации используется форма: зачет |
|  | Форма проведения занятий | Групповая |
|  | Условия участия в программе | Добровольное, по заявлению родителей (законных представителей) |

1. **Комплектование, формы реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы занятий (групповые, индивидуальные)** | **Год обучения** | **Количество групп/**  **краткое обозначение** | **Количество**  **часов в неделю** | **Кол-во человек** | **Возраст** |
| Групповые занятия | 1 год | группа 1 | 1 час **х** 2раза=2 часа | 15 | 13-18 лет |
| **Всего:** |  | **1 групп** | **2 часа в неделю** | **15** |  |

**Календарный план учебных занятий**

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

Волейбол (девочки и мальчики)

2 часа в неделю – 72 часа в год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата по плану** | | | **Время** | **Кол – во часов** | | **Тема** | | **корр екти ровка** | |
| 1 | 06.09.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП. Технические  элементы. Учебная игра. | |  | |
| 2 | 13.09.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 3 | 20.09.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 4 | 27.09.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 5 | 04.10.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 6 | 11.10.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 7 | 18.10.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 8 | 25.10.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 9 | 01.11.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 10 | 08.11.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 11 | 15.11.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 12 | 22.11.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 13 | 29.11.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 14 | 06.12.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 15 | 13.12.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 16 | 20.12.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 17 | 27.12.22 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 18 | 10.01.23 | | | 16:40 – 18:10 | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная игра | |  | |
| 19 | | | 17.01.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 20 | | | 24.01.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 21 | | | 31.01.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 22 | | | 07.02.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 23 | | | 14.02.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 24 | | | 21.02.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 25 | | | 28.02.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 26 | | | 14.03.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 27 | | | 21.03.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 28 | | | 28.03.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 29 | | | 04.04.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 30 | | | 11.04.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 31 | | | 18.04.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 32 | | | 25.04.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 33 | | | 02.05.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 34 | | | 16.05.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 35 | | | 23.05.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |
| 36 | | | 30.05.23 | 16:40 – 18:10 | | | 2 | | ОФП. СФП. Технические элементы. Учебная  игра. | |  | |

**6. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием,**

**включая каникулярный период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Планируемые сроки**  *(месяц)* | **Статус**  **мероприятия**  *(конкурсное/*  *воспитательное)* | **Участники, количество**  *(коллектив/*  *группа/*  *индивидуальное участие****)*** | **Дата проведения**  *(число, месяц*  *год)* |
| Родительские собрания:  1.Организационное  2. Тематическое  3.Итоговое | декабрь  май |  |  | 08.09.2022  16.12.2022  20.05.2023 |
| Беседа «Безопасность на тренировках» | январь | воспитательное | коллектив | 15.09.2022 |
| Участие в спортивных конкурсах (различного уровня) | в течение учебного года | конкурсное | коллектив | Постоянно |
| Участие в школьных праздниках | Декабрь, февраль, март, май | воспитательное | индивидуальное участие | постоянно |
| Участие в спортивных семейных конкурсах | январь | конкурсное | индивидуальное участие | 15.01.2022 |
| Торжественное мероприятие по результатам освоения обучающимися этапов ДООП | май | воспитательное | коллектив | 23.05.2023 |