

Министерство образования Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Макеевская основная школа»

Утверждено приказом
от 26 июня 2018 года № 68/9



Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Голик Алексей
Валериевич, педагог дополнительного
образования

г. Зарайск, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительному направлению направленности «волейбол» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и Московской области:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. [Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
6. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).
8. Об учете результатов вне учебных достижений учащихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
9. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07).

Занятия волейболом способствуют развитию у учащихся морально волевых качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Под воздействием занятий формируются такие черты характера, как самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и товарищам. Участие в тренировках и соревнованиях, воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, а также способствует приобретению расширенных знаний о окружающем мире.

Успешность выполнения программы оценивается по результатам собеседования, тестирования, участия в соревнованиях. Согласно «Концепции развития дополнительного образования» утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р содержание дополнительной общеразвивающей программы ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержка талантливых детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

Актуальность: Современное общество стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что граждане желают активно проводить досуг, вести здоровый образ жизни, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением. Естественно думать, что подобный отдых они желали бы организовать и для своих детей.

Активные, одаренные школьники, наделённые естественной жаждой знаний, повышенной, по отношению к взрослым, двигательной активностью, стремлением увеличить объём знаний и расширить свой кругозор не только через обучение за школьной партией, всегда проявляют интерес к самым разнообразным соревнованиям.

Поскольку волейбол предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая спорт с оздоровлением и познанием, то общество должно быть, заинтересовано в занятии спортом. Волейбол является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса. Образовательная функция школьников заключается в том, что во время занятий в кружке закрепляются школьные знания по физической культуре, ОБЖ, Биологии, приобретаются новые знания. Наиболее важной функцией волейбола является оздоровительная функция. Смена привычной обстановки, повышенная двигательная активность, самых разнообразных двигательных действий, соблюдение правил личной гигиены в условиях самоконтроля способствуют укреплению здоровья ребёнка, повышению функциональных возможностей его организма. В целом, школьник решает задачи физического воспитания, соблюдая баланс повышения уровня развития двигательных качеств, умений, навыков, умственного, эстетического и нравственного развития. В связи с этим, можно утверждать, что возможности влияния волейбола на школьников весьма велики.

Отличительная особенность

Обучение предполагает изучение волейбола, соревнований в качестве участников и судей. Большую часть программы составляют практические занятия, которые могут проводиться в спортивном зале, так и на стадионе в зависимости от темы занятия и времени года.

Использованная программа обучения позволяет создать прочную базу для овладения навыками волейбола, воспитать навыки к трудовой деятельности.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы: от 10 до 15 лет.

Объём и сроки освоения программы.

Общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на 1 год обучения.

Группы обучения комплектуются из детей 10-15 лет.

Программой предусмотрена очная форма обучения (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (глава 2, ст.17, п. 2)

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на групповые занятия в объединении «волейбол». Состав групп в объединении постоянный, разновозрастной.

В основе предлагаемой программы лежит принцип доверительного сотрудничества, который рассматривает становление подобных отношений как показатель успешности и завершённости дополнительной образовательной деятельности, развивающей личность

подростка.

Режим занятий

Каждый учебный год состоит из 35 учебных недель. Занятия в группах планируются следующим образом:

1 год обучения

На первом году формируется группа детей в количестве 10-12 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 учебному часу (68 часа в год)

Планируемый результат

В результате прохождения программы ребенок приобретает необходимый набор знаний, умений и навыков.

К концу обучения учащиеся должны знать

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- Обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

1. Знание о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля
2. Углубление владения в избранном виде спорта (волейболу), соревнованиях, инвентаре, соблюдение правил по охране труда во время занятий, оказаний первой медицинской помощи при травмах;
3. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям волейболом, в свободное время;
4. Организаторские навыки проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
5. Адекватно оценивать собственное физическое состояние;
6. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
7. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- 8.

Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования являются формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

– способности к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений, умения управлять своей познавательной деятельностью;

– умения организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты:

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Средством формирования регулятивных УУД служат технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала и технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

– формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

– умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Формы аттестации

Успешность выполнения программы оценивается по результатам собеседования, тестирования, участия в соревнованиях, турнирах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- Тестирование;
- Протоколы соревнований;
- Сертификаты, грамоты, дипломы;
- Журнал посещаемости

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

-соревнование

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы созданы необходимые и специальные условия соответствующие «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)».

Стадион школы и спортивный зал для занятий – это светлое, просторное помещение. Большие окна спортивного зала дают дневную освещённость, в вечернее время горит дневной свет. Рамы легко открываются, чтобы проветривать помещение. Всё это дисциплинирует учащихся, способствует повышению культуры их труда и творческой активности

Оборудование и инструменты, необходимые для реализации программы:

Мячи, конусы, мантишки, секундомер, набивные мячи.

Информационное обеспечение программы:

-видео-, фото-источники;

-материалы, предоставленные Интернет-источниками в режиме реального времени:

Кадровое обеспечение

Обучение по программе осуществляет педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Голик Алексей Валериевич. Педагог имеет высшее педагогическое образование. Алексей Валериевич работает в системе дополнительного образования более 5 лет и является руководителем объединения спортивно оздоровительной направленности «волейбол». Его отличает постоянный творческий поиск, ответственность и глубокие знания содержания системы дополнительного образования. Занятия носят развивающую направленность: под контролем педагога формируется развитие физического воспитания, соблюдая баланс повышения уровня развития двигательных качеств, эффективного внимания, самостоятельности и организованности. Он успешно осуществляет диагностическую работу в объединении, имеет материалы, отражающие положительную динамику активности, рост уровня обученности и

воспитанности детей.

Результат мастерства педагога подтверждают творческие достижения учащихся. Участие в соревнованиях, турнирах и активное участие во всех мероприятиях городского округа Зарайск.

2. Учебный план

Тематическое планирование (1 год обучения)

№ занятия	Наименование тем	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Форма аттестации
1-5	Овладение техникой передвижения, остановок, стоек, поворотов.	1	4	зачет
4-8	Передача мяча двумя руками сверху	1	3	зачет
7-12	Прием мяча двумя руками снизу.	1	5	зачет
11-17	Техника подачи (подача мяча в заданную зону)	1	5	зачет
14-19	Техника прямого нападающего удара	1	4	зачет
18-26	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	7	зачет
25-30	Тактика игры		5	зачет
23-35	Двухсторонняя игра		12	Участие в соревнованиях

3. Содержание учебного плана

1. Овладение техникой передвижения, поворотов, остановок и стоек
Стойка волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
2. Техника приема и передачи мяча Передача мяча во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
3. Техника нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прием мяча
4. Техника прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Освоение элемента в игре.

5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
6. Тактика игры Тактика свободного нападения
Позиционное нападение без изменения позиции игроков
7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2), (3:3), (3:2).
8. На овладение координационными(ориентирование в пространстве быстрота реакции и перестроение двигательных действий). Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещение с мячом, бег с изменением направления, скорости, челночный бег с мячом и без.
9. Развитие выносливости Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.
10. Знания Знания терминологии спортивной игры, тактика нападения и защита. Правила игры. Судейство и т.д.
11. Овладения организаторскими умениями Организация и проведение игр, игровых заданий, помощь в судействе

Минимум знаний, умений и навыков членов объединения

№ п. п	Название разделов и тем	Знания	Умение и навык
1	Овладение техникой передвижения, поворотов, остановок и стоек	Стойка волейболиста	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
2	Техника приема и передачи мяча	.Техника приема и передачи мяча	Передача мяча во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку
3	Техника нижней прямой подачи	Техника нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прием мяча
4	Техника прямого нападающего удара	Техника прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Освоение элемента в игре.

5	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	координационные способности	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
6	Тактика игры	Тактика свободного нападения	
7	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	Тактика игры	Игра по упрощенным правилам Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игровые задания	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2), (3:3), (3:2).
9	На овладение координационными(ориентирование в пространстве быстрота реакции и перестроение двигательных действий).	Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещение с мячом, бег с изменением направления, скорости, челночный бег с мячом и без.	

4.Методическое обеспечение программы

Весь образовательный процесс в объединении носит развивающий характер, т. е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей. Выбор методов обучения определяется с учётом возможностей каждого члена детского коллектива, возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков. Основным методом проведения занятий является *практическая*. Этот метод активно применяется на всех этапах обучения.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются **методы обучения:** словесный, наглядный, игровой, практическая работа.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

Индивидуальная и групповая

формы организации учебного занятия – соревнования, турниры, учебно-тренировочные занятия, наблюдения и анализ беседа, **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Блоки (части) занятия	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
Подготовительный	1. Организационный	Подготовка учащихся к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя	Восприятие

			на учебную деятельность и активизация внимания	
	2. Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения творческого домашнего задания, выявление неточностей и их коррекция.	Проверка творческого домашнего задания, проверка усвоения знаний предыдущего занятия	Самооценка, оценочная деятельность педагога
Основной	3. Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся.	Осмысление возможного начала работы
	4. Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания изучаемого материала.	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
	5. Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала
	6. Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
	7. Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы
	8. Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного,	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими,

			творческого, поисково-исследовательского)	осмысление результатов
Итоговый	9. Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия	Самоутверждение детей в успешности
	10. Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях
	11. Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий	Определение перспектив деятельности

Дидактические материалы:

Дидактическое обеспечение программы располагает набором материалов

- правила соревнований по волейболу;
- положения о районных соревнованиях
- интернет ресурсы;

5. Список литературы

- авторской программы В.И.Ляха- М. Просвещение, 2014 г,
- Учебник по физической культуре 5-7 класс. Виленский М.Я уч. М. Просвещение 2018..
- пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014,
- Учебник по физической культуре 8-8 класс. В.И. Лях, Виленский М.Я уч. М. Просвещение 2018..