

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей с. Долгоруково**

Принята на заседании методического объединения от « _____ » августа 2023 г. Протокол №1		Утверждаю: Директор МБОУ лицей с.Долгоруково _____/Барабанова Е.А./ « _____ » августа 2023г.
---	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«ОЛИМПЕЙЦЫ»**

**Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:
Малютин Алексей Иванович,
учитель физической культуры**

с.Долгоруково, 2023 год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея с. Долгоруково.

Цели и задачи программы

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Уровень сложности и направленность.

Направленность объединения: физкультурно-спортивная.

Уровни освоения дополнительных общеразвивающих программ.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Категория учеников

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 15 до 17 лет с разной степенью физической подготовки.

Объем и срок освоения программы

Согласно учебному плану программы дополнительного образования МБОУ лицей с.Долгоруково» на 2023-2024 учебный год на проведение занятий учебного объединения «Волейбол» предусмотрено – 2 часа в неделю, 80 часов в год.

Формы обучения:

– очная

Условия реализации программы

Условия набора: в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Комплектование групп проводится до 10 сентября.

Планируемые результаты освоения программы

Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни. Историю развития вида спорта «Волейбол» в школе, стране. Правила игры в волейбол. Тактические приемы в волейболе.

Уметь:

Выполнять основные технические приемы волейболиста. Проводить судейство матча. Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

Воспитать стремление к здоровому образу жизни. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Отличительные особенности

Является то, что она позволяет учащимся, имеющим первичные навыки игры в волейбол развивать и совершенствовать их, приобретать новый опыт, приобщаться к регулярным занятиям спортом. Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом **особенностей** всех обучающихся.

2. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Предварительный
2	Теоретическая подготовка	3	3		Оперативный
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Текущий, коррекционный
4	Техническая подготовка.	22		22	Текущий, коррекционный
5	Тактическая подготовка	22		22	Текущий, коррекционный
6	Игровая подготовка	22		22	Текущий, коррекционный

Итого	80	4	76	Текущий, коррекционный
-------	----	---	----	---------------------------

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы

Технико-тактическая подготовка:

Стойки. Перемещения. Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Поддачи. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность. Передачи. Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

Сентябрь	9	16.00-17.30	Учебное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Основа знаний	Спортивный зал	Устный опрос
	16	16.00-17.30		2	Прием мяча снизу, передача сверху	Спортивный зал	Текущий
	23	16.00-17.30		2	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
	30	16.00-17.30		2	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
Октябрь	7	16.00-17.30		2	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
	14	16.00-17.30		2	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи.	Спортивный зал	
	21	16.00-17.30		2	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой.	Спортивный зал	
	28	16.00-17.30		2	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
Ноябрь	4	16.00-17.30		2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	
	11	16.00-17.30		2	Позиционное нападение. Учебная игра	Спортивный зал	
	18	16.00-17.30		2	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Спортивный зал	

	25	16.00-17.30		2	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Спортивный зал	
Декабрь	2	16.00-17.30		2	Верхняя подача мяча	Спортивный зал	
	9	16.00-17.30		2	Нижняя подача мяча	Спортивный зал	
	16	16.00-17.30		2	Верхняя подача, нижний прием	Спортивный зал	
	23	16.00-17.30		2	Верхняя подача, нижний прием	Спортивный зал	
Январь	13	16.00-17.30		2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	
	20	16.00-17.30		2	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Спортивный зал	
	27	16.00-17.30		2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Спортивный зал	
Февраль	3	16.00-17.30		2	Приём мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	
	10	16.00-17.30		2	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Спортивный зал	

	17	16.00-17.30		2	Позиционное нападение. Учебная игра	Спортивный зал	
	24	16.00-17.30		2	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный зал	
Март	2	16.00-17.30		2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Спортивный зал	
	9	16.00-17.30		2	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Спортивный зал	
	16	16.00-17.30		2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Спортивный зал	
	23	16.00-17.30		2	Приём мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	
	30	16.00-17.30		2	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Спортивный зал	
Апрель	6	16.00-17.30		2	Позиционное нападение. Учебная игра	Спортивный зал	
	13	16.00-17.30		2	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Спортивный зал	
	20	16.00-17.30		2	Верхняя подача мяча	Спортивный зал	

	27	16.00-17.30		2	Нижняя подача мяча	Спортивный зал	
Май	4	16.00-17.30		2	Верхняя подача, нижний прием	Спортивный зал	
	18	16.00-17.30		2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	
	25	16.00-17.30		2	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Спортивный зал	
Июнь	1	16.00-17.30		2	Приём мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	
	8	16.00-17.30		2	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	
	15	16.00-17.30		2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал	
	22	16.00-17.30		2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	

3. Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Малютин Алексей Иванович, учитель физической культуры высшей квалификационной категории, стаж работы 10 лет. Образование высшее

Материально-техническое обеспечение программы

Помещения и оснащение указаны с учетом направленности программы и должны соответствовать требованиям СанПиН 1.2.3685-21.

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки - 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 10 шт.
8. Мячи волейбольные - 20 шт.

Учебно-методическое обеспечение

1. Железняк Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией – М.: 2016. – 210 с.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.

4. Рабочая программа воспитания.

Цели воспитания:

- Обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемых сферах деятельности;
- Содействие обучающимся в понимании значимости избранных сфер деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- Помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Направления воспитательной деятельности:

Гражданско-патриотическое воспитание — соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств, участие в управлении воспитательным процессом членов детского самоуправления

Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей — соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организация работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, проведение актов милосердия, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучающихся, воспитание трудолюбия, культуры труда, экономическое просвещение подростков

Здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника школы осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, по профилактике употребления психоактивных веществ, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности

Социокультурное и медиакультурное воспитание — формирование коммуникативной культуры; (соответствует социокультурному воспитанию и направлен на повышение познавательной активности учащихся школы, на формирование ценностных установок в отношении интеллектуального труда, представлений об ответственности за результаты поисковой, исследовательской деятельности, научных открытий; на развитие речевых способностей учащихся школы, на формирование конструктивной коммуникации между ровесниками, на повышение риторической компетенции молодых граждан

Культурологическое и эстетическое воспитание — соответствует эстетическому воспитанию и предполагает организацию деятельности по развитию эстетического вкуса, творческих способностей и задатков на основе приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры, формирование способностей восприятия и понимания прекрасного, обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности

Правовое воспитание и культура безопасности учащихся — соответствует правовому воспитанию и направлен на развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе; формирование представлений об информационной

безопасности, о девиантном и делинквентном поведении, о влиянии на безопасность молодых людей отдельных молодежных субкультур

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны, планеты

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда

Формы воспитательной деятельности:

Мероприятия — это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям: беседы, лекции, дискуссии, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия, вечера встреч, викторины. Характерный признак этого типа форм — созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников.

Коллективные творческие дела (КТД) — это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Формы работы, которые можно отнести к делам: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, конгрессы, конференции, марафоны творческих идей, акции, аукционы, агитбригады, творческие гостиные и т.п.

Коллективные творческие дела обладают наибольшими объективными воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества (творческие, организаторские, практические, интеллектуальные и др.);
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразности и мобильности внутриколлективных связей и отношений;
- эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игра — это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения. К формам-играм можно отнести: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и т.п.

5. Оценка качества освоения программы

Для оценки *техники владения мячом* при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические *навыки в подачах* должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для *оценки навыка в атакующем ударе* используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.