

Администрация Поспелихинского района
Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1» Озимовская
СОШ

РАССМОТРЕНО

Протокол педсовета
№10
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор

Пустовойтенко

Н.А.

Приказ № 69-о
от «27» августа 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
"Веселый мяч"

Возраст учащихся: 11-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор – составитель: Алмаева А.С.,
учитель начальных классов

ст. Озимая, 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи образовательной программы	4
1.3. Содержание программы	5
Раздел 2. Комплекс организационно—педагогических условий	6
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Материально-техническое обеспечение	7-9
2.3. Формы аттестации	9
2.4. Оценочные материалы	9
2.5. Методические материалы	9
2.6. Основные направления воспитательной работы	10
Список информационных ресурсов	11

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 №535
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660)
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Устав МБОУ «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1» Поспелихинского района Алтайского края
- Основная образовательная программа МБОУ «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1» Поспелихинского района Алтайского края

Актуальность программы

Проблема физического воспитания подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Игра волейбол отличается разнообразием двигательного содержания, смены направлений движения, требует быстроты реакции. Также необходимо обладать силой, ловкостью и выносливостью. В наше время компьютерных технологий и больших нагрузок в общеобразовательной школе, учащиеся вынуждены проводить много времени за рабочим столом. Это оказывает отрицательное влияние на состояние опорно-двигательной и дыхательной системы организма. В процессе же занятий пионерболом происходят качественные изменения в двигательном аппарате: укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Дыхательная система приходит в норму. Все это благотворно влияет на рост и развитие юных спортсменов.

Вид ДООП:

Модифицированная программа.

Направленность ДООП:

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и реализуется на базе МБОУ «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1» Озимовская СОШ

Адресат ДООП:

Целевая аудитория обучающиеся МБОУ «ПСОШ №1», Озимовская СОШ в возрасте 11 - 17 лет, заинтересованные в физическом развитии.

В объединение принимаются все желающие без ограничений, с учётом гендерного подхода.

Срок и объем освоения ДООП:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общая продолжительность обучения составляет 68 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, в группе – 15 человек.

Форма обучения:

Очная.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень
	1 год
физическое воспитание	1 час в неделю; 34 часа в год.

1.2 Цели и задачи образовательной программы

Цель программы – Развитие мотивации личности к здоровому образу жизни, к овладению новыми умениями и навыками через занятия волейболом.

Задачи программы

Обучающие:

- научить оценивать свое состояние и состояние партнера; черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видов спорта и в жизни; обучить детей основам настольного тенниса;
 - обучить выполнению элементов игры в волейбол у тренировочной сетки, способствовать приобретению специальных волейбольных знаний, навыков соревновательной деятельности;
- привить интерес к занятиям волейболом, организовать здоровый досуг;
- формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета;
 - формировать у занимающихся осознанное отношение к своим силам, твердой уверенности в них.

Развивающие:

- развить точность движений в пространстве;
 - координации движений, ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки, равновесия;
- точности движений во времени;
- развить силу основных групп мышц рук, ног, спины, живота.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных учащихся с качествами гражданского достоинства и ответственности;
 - обеспечение возможности попробовать свои силы, познать скрытые ресурсы своих возможностей, способствовать их личностному росту и социальной интеграции.

Планируемые результаты

	Стартовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none">• будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;• узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;• узнают правила игры в волейбол;• правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;• знать правила проведения соревнований.
Уметь	<ul style="list-style-type: none">• провести специальную разминку для волейбола;• овладеют основами техники волейбола;• овладеют основами судейства в волейболе;• смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.
Владеть	<ul style="list-style-type: none">• знаниями в области спортивных игр• улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;• улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим

	нагрузкам; <ul style="list-style-type: none"> • повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; • Разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.
--	---

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	В процессе занятий	8	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	8	В процессе занятий	8	Тестирование Соревнования
3	Техника защиты	6	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	4	В процессе занятий	4	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	3	В процессе занятий	3	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	2	В процессе занятий	2	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
8	Теория	2	4		Анкетирование
	Итого часов	34	4	34	

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

6. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.

Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

8. Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

Итоговое занятие. Подведение итогов, награждение дипломами за спортивные успехи.

Раздел 2. Комплекс организационно—педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий	Общее количество часов	Сроки промежуточной аттестации	Сроки итоговой аттестации	Продолжительность каникул
1 год	02.09. 2024	25.05. 2025	34	1 день в неделю по 1 часа	34	декабрь	май	01.06.2025-31.08.2025

2.2 Материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств Материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

2	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского Состав	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»
3	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
4	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского Движения	Д	
5	Видеофильмы по развитию физических качеств	Д	
6	Аудиозаписи	Д	Для проведения ору, проведения спортивных соревнований
7	Телевизор	Д	Не менее 72 см диагональ
8	Видеомагнитофон	Д	
9	Мегафон	Д	
10	Перекладина Гимнастическая	Г	
11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
12	Контейнер с набором Гантелей	Г	
13	Мяч набивной 1 кг	Г	
14	Маты гимнастические	Г	
15	Комплект динамометров	Д	
16	Аптечка медицинская	Д	
17	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
18	Скакалка гимнастическая	К	
19	Палка гимнастическая	К	
20	Мячи волейбольные	К	
21	Мячи баскетбольные	К	
22	Мячи теннисные	К	

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов Материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (15 человек). Для отражения количественных показателей в таблице использована система условных обозначений: Д - демонстрационный материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

2.3 Формы аттестации

В процессе освоения дополнительной образовательной программы предусмотрена система контроля над знаниями и умениями обучающихся, которая позволяет определить эффективность обучения и внести изменения в учебный процесс.

Промежуточный контроль осуществляется по окончании изучения темы, раздела программы. Отслеживается качество и освоение материала, овладение навыками и умениями. Способом оценки результатов является выполнение игровых элементов (подача, приём мяча).

Итоговый контроль проводится в конце периода обучения в форме соревнований.

Эффективность образовательного процесса выявляется по результатам выигранных этапов соревнований.

2.4 Оценочные материалы

Содержание оценочных материалов соотносится с требованиями к умениям и навыкам обучающихся. Назначение оценочных материалов – осуществлять контроль за уровнем освоения теоретических и практических знаний и умений по изучаемым темам образовательной программы.

Объектом оценивания должны стать предметные, метапредметные и личностные результаты. Диагностические материалы должны проверять сформированность умений и овладение навыками ведения игры в волейбол.

2.5 Методические материалы

Содержание занятий данной программы требует применения дифференцированных методов обучения, воспитания и развития, таких как:

- методы организации учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические; репродуктивные, проблемно-поисковые;
- методы самостоятельной работы и работы под руководством; различение самостоятельных работ по характеру познавательной деятельности (по заданному образцу, по правилу или системе правил, требующие творческого подхода);
- методы проблемного обучения: проблемное обучение, рассчитанное на вовлечение обучаемого в познавательную и практическую деятельность, когда ребенок сам ставит проблему и сам показывает пути ее решения. Обучаемый следит за ходом мысли педагога, размышляет, сопереживает, ищет и находит пути решения вместе с ним, и тем самым включается в атмосферу поискового решения. Данная технология предусматривает использование дифференциальных и разно уровневых заданий; частично-поисковые используются для подготовки обучаемых к самостоятельному решению поставленной проблемы в целом или отдельных её этапов; исследовательские методы – способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем;

- методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха; методы стимулирования интереса к обучению (занятие-праздник, «урок творчества»);
- методы стимулирования коллективной и индивидуальной ответственности (убеждения, предъявление требований, поощрения);
- методы контроля и самоконтроля: устного контроля и самоконтроля.

2.6 Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа, в рамках данной образовательной программы, ведется в рамках спортивно-оздоровительной направленности.

Спортивно-оздоровительное воспитание основывается на физическом развитии личности.

Направлено на выработку понятия в здоровом теле - здоровый дух.

Цель воспитательной работы:

Формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладения навыками игры в волейбол

Задачи физического воспитания:

- Подготовка обучающихся к квалифицированному труду и защите Родины.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
- Проведение профориентации.
- Выявление сильнейших спортсменов для пополнения сборной команды по волейболу

Содержание деятельности по направлению:

- Изучение тем, связанных с физическим воспитанием обучающихся на занятиях;
- Организация соревнований;
- Проведение товарищеских встреч

В качестве результативности выполнения программы воспитательной работы рассматриваются следующие критерии:

- формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
- интеллектуальное развитие обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых настоящей программой;
- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития самоуправления, самоорганизованности детей;
- показатели социальной направленности личности (на себя, на дело, на других людей) и их мотивации к учебе.

Список информационных ресурсов

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005.
4. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.

ЭОР:

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot>

<http://nsportal.ru/boyko-irina-yurevna>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024-2025 учебный год

Название программы - «Весёлый мяч»

Текущий срок реализации– 1 год

Количество учебных недель - 34

Количество учебных часов – 34

Дата начала и окончания учебного периода – 02.09.2024 г.– 25.05.2025 г.

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь, январь, март	Теоритическая подготовка	3 (по 1 в каждом месяце)	Беседа	Педагогическая диагностика
2	Сентябрь- май	Физическая подготовка	14	Комплекс ОРУ, практикум	Тестирование зачёт
3	сентябрь - май	Техническая подготовка	6	Игровые элементы в парах, группах.	Тестирование зачёт
4	Январь- май	Тактическая подготовка	3	Групповые взаимодействия	тестирование
5	Октябрь- март	Интегральная подготовка	5	Учебно- тренировочные занятия	тестирование
6	Декабрь, май	Контрольные нормативы	1- декабрь 2- май	Практикум соревнования	Тестирование по ОФП