

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Грязовецкого муниципального округа Вологодской области «Ростиловская школа»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от «24» июля 2024 года
№ 14



Утверждаю
И.о. директора МБОУ «Ростиловская школа»
Н.В.Бушковская.
Приказ от «25» июля 2024 года № 140

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Тип программы – модифицированная

Возраст детей – 12-14 лет

Срок реализации программы - 1 год.

Уровень программы - базовый

Составитель: Молчанова Е. В.,
педагог дополнительного образования

д. Ростилово
2024г.

Пояснительная записка

Данная программа «Волейбол» составлена в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации) от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Грязовецкого муниципального района Вологодской области «Ростиловская школа» (далее – МБОУ «Ростиловская школа») (Утвержден приказом начальника Управления образования Грязовецкого муниципального района Вологодской области от 17.01.2023 № 74) и регламентирует порядок разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ педагогов дополнительного образования;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Грязовецкого муниципального района Вологодской области «Ростиловская школа» (Утверждено приказом директором МБОУ «Ростиловская школа» от 30.08.2021 № 172);

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Особенности данной программы:

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Цель - сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыкам регулирования психического состояния.

2. Развивающие задачи:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в волейболе;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

3. Воспитательные задачи:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность по базовому уровню освоения.

Категория и возраст обучающихся. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для детей 12 - 14 лет обучающиеся по образовательным программам.

Количество обучающихся в группе. Минимальная наполняемость группы – 10 человек, предельная наполняемость группы – 20 человек.

Сроки реализации программы. Реализация программы «Волейбол» рассчитана на 1 учебный год. Недельная нагрузка 1 час (занятие, 40 минут), (36 часов (занятия) в год с учетом каникулярного времени).

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший повышение квалификации.

Формы и методы обучения.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- Соревновательный метод.
- Игровой метод.
- Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, товарищеских встречах.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, игры, соревнования и другие массовые мероприятия, показательные занятия.

Планируемые результаты.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные результаты: формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приёмов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Метапредметные результаты: формирование УУД.

Регулятивные УУД: понимать задачи, поставленные педагогом, знать технологическую последовательность выполнения работы, правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД: научиться проявлять творческие способности, развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД: учиться работать в коллективе; проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в различных соревнованиях школьного и муниципального этапа, в товарищеских встречах;
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела,	Количество часов	Формы
-------	-------------------	------------------	-------

	тема	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
Модуль 1					
1.	Вводное занятие	1	1	-	Теоретическое занятие
2.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Практико-теоретическое занятие
3.	Специальная физическая подготовка	7	-	7	Практическое занятие
4.	Техническая подготовка	4	-	4	Практическое занятие
	Итого:	17	2	15	
Модуль 2					
5.	Техническая подготовка	5	-	5	Практическое занятие
6.	Тактическая подготовка	6	-	6	Практическое занятие
6.	Учебные игры, соревнования	8	-	8	Практическое занятие
	Итого:	19	-	19	
	ВСЕГО:	36	2	34	

Содержание учебного плана.

Теоретические сведения: инструктаж по ТБ, история развития волейбола, техника безопасности во время тренировок, игр и соревнований.

Общefизическая подготовка: упражнения для развития скорости, гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки через препятствие, прыжки вверх с доставанием предмета. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног. Гимнастические упражнения без предметов и предметами, акробатические упражнения – кувырки, перекаты, стойки.

Специально физическая подготовка: прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки, подскоки. Упражнения для развития прыгучести, прыжки из приседа, прыжки с набивными мячами. Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками через сетку.

Техническая подготовка: стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд, назад. Нижняя и верхняя подача. Нижний приём, передача через сетку в прыжке, прямой нападающий удар, одиночное и двойное блокирование.

Тактическая подготовка: обучение тактическим действиям индивидуальным, групповым, командным в нападении и в защите. Во время игры наблюдение за партнёром и соперником. Наблюдение за траекторией полёта мяча и умение быстро принять

правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, отправлять мяч, какой игровой приём применить.

Учебные игры, соревнования: правила соревнований, их организация и проведение. Участие внутришкольных соревнованиях, товарищеских встречах, окружных соревнованиях.

Воспитательный компонент

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на решение задач воспитания, развития и социализации, обучающихся средствами предмета.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию; владение достоверной информацией о отечественных достижениях в области волейбола.

Духовно-нравственное воспитание: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, в том числе в сети Интернет.

Эстетическое воспитание: эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Ценности научного познания: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью; установка на здоровый образ жизни.

Трудовое воспитание: интерес к практическому изучению профессий и труда в сферах профессиональной деятельности, связанных с волейболом; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание: осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе с учётом возможностей ИКТ.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки мероприятия
1.	Родительское собрание учащихся программы	Сентябрь
2.	Товарищеская встреча по волейболу с учащимися других классов	Декабрь
3.	Товарищеская встреча по волейболу против команды учителей	Январь
4.	Круглый стол с лучшими волейболистами округа	Февраль
5.	Первенство округа по волейболу среди	Март

	общеобразовательных школ	
6.	Товарищеская встреча по волейболу с родителями	Апрель
7.	Школьный турнир по волейболу, посвящённый 9 мая	Май

Календарный учебный график

<i>N п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
Модуль 1							
1	сентябрь	14.10-14.50	Лекция Тренировочное занятие	1 3	Вводное занятие Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка	школа	Практико-теоретическое занятие
2	октябрь	14.10-14.50	Тренировочное занятие	4	Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка	школа	Практическое занятие
3	ноябрь	14.10-14.50	Практика Практика	5	Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка	школа	Соревнование Практическое занятие
4	декабрь	14.10-14.50	Практика Тренировочное занятие	4	Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка	школа	Практическое занятие Соревнование
Модуль 2							
5	январь	14.10-14.50	Тренировочное занятие	4	Техническая подготовка	школа	Практическое

					Техническая подготовка Техническая подготовка Техническая подготовка		занятие
6	февраль	14.10-14.50	Тренировочное занятие	1 3	Техническая подготовка Тактическая подготовка Тактическая подготовка Тактическая подготовка	школа	Практическое занятие, соревнования
7	март	14.10-14.50	Тренировочное занятие	3 1	Тактическая подготовка Тактическая подготовка Тактическая подготовка Учебные игры, соревнования	школа	Практическое занятие
8	апрель	14.10-14.50	Тренировочное занятие	4	Учебные игры, соревнования Учебные игры, соревнования Учебные игры, соревнования Учебные игры, соревнования	школа	Практическое занятие
9	май	14.10-14.50	Тренировочное занятие	3	Учебные игры, соревнования Учебные игры, соревнования Учебные игры, соревнования	школа	Практическое занятие, соревнования

Методическое обеспечение дополнительной образовательной 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 включают:

- 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 основной 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

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

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.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной

деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование	Количество
Волейбольные столбы	2
Волейбольная сетка	1
Волейбольные мячи	20
Скакалки	20
Фишки	12
Конусы	12
Гимнастические палки	20
Тренировочная лестница	1
Медицинская аптечка	1
Гимнастическая стенка	9
Секундомер	1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики: теоретическое тестирование; тестирование по общефизической подготовке; тестирование по специальной физической подготовке. Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь).

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории волейбола с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся ознакомительного и базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе углубленного модуля используются специальные тесты по волейболу. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Мальчики				Девочки			
Высота подскока (см)	Челночный бег 3×10 м (с)	Верхний приём над собой (раз)	Нижний приём над собой	Высота подскока (см)	Челночный бег 3×10 м (с)	Верхний приём над собой (раз)	Нижний приём над собой
40	7,9	15	15	34	8,2	15	15

Список литературы:

- журналы «Физкультура в школе».
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
- Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с