

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Учебный план.....	4
1.4. Содержание учебной программы.....	5
1.5. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Условия реализации программы.....	7
2.3. Форма аттестации.....	7
2.4. Оценочные материалы	7
Список литературы	8
Приложения	9

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав МАОУ СОШ № 1 города Южно-Сахалинска.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Данные занятия позволяют детям получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия рассчитаны на обучающихся 12-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Адресат программы. Программа ориентирована на дополнительное образование детей 12-17 лет, не имеющих отклонений в здоровье. Численный состав группы - 10-15 человек.

Форма обучения: очная форма.

Тип организации занятий. В рамках реализации программы предусматриваются учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные и контрольные способы организации занятий.

Формы организации занятий: фронтальные, групповые и индивидуальные.

Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, диалог), наглядные (демонстрация, показ), практические, игровые.

Объем программы: 136 часов

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ техники игры в волейбол у подростков

Задачи:

Предметные:

- освоить технику игры в волейбол;
- расширить знания о физиологии и личной гигиене спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Метапредметные:

- формировать устойчивый интерес к игре в волейбол.
- развивать коммуникативные качества и умение работать в команде.
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству в игре.

Личностные:

- научиться управлять эмоциями в любых игровых ситуациях.
- уметь быстро оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.
- формировать волевые качества спортсмена.

1.3. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теоретические знания	Практические знания	
1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3	3		Метод педагогического наблюдения

2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	16	1	15	Метод педагогического наблюдения. Вводное тестирование (приложение 1)
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	40	1	39	Метод педагогического наблюдения
4	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	31	10	21	Метод педагогического наблюдения
5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	14	5	9	Метод педагогического наблюдения
6	Тактическая подготовка.	29	10	20	Метод педагогического наблюдения
7	Контрольно-оценочные испытания	2		2	Контрольные тесты
	Всего часов:	136	30	106	

1.4. Содержание учебной программы

1. Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. (3)

Теория: Установочные занятия (теоретический блок):

- знакомство с историей избранного вида спорта;
- инструктаж по технике безопасности;
- основные правила игры, жесты судьи.

2. Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах. (16)

Практика: ОРУ с предметами и без.

3. Общая физическая подготовка (ОФП). (40)

Теория: значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

4. Техническая подготовка (ТП). (31)

Теория: значение технической подготовки в волейболе.

Практика: стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

5. Специальная физическая подготовка (СФП). (14)

Теория: значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

6. Тактическая подготовка (ТП). (29)

Теория: правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

7. Контрольные испытания. (2)

Практика: сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты:

результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - являются:

Предметные:

- освоят технику игры в волейбол;
- будут знать о физиологии и личной гигиене спортсмена;
- будут знать основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Метапредметные:

- Сформирован устойчивый интерес к игре в волейбол.
- будут уметь работать в команде.
- сформирована мотивация к познанию и творчеству в игре.

Личностные:

- научились управлять эмоциями в любых игровых ситуациях.
- умеют быстро оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.
- сформировали волевые качества спортсмена.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	136	2 раза в неделю по 2 часа.

План воспитательной работы

Направление работы	Название мероприятия	Дата проведения	результат
Физкультурно-оздоровительное	Всемирный День волейбола	9.02.2025	Товарищеская встреча с другой школой.
	Международный день спорта	6.04.2025	Веселые эстафеты.

2.2. Условия реализации программы**Материально-технические условия реализации программы**

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

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

конусы-15-20 штук.

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования, обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-специальное или высшее образование, соответствующее социально-гуманитарной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н.

Информационно-методическое обеспечение

Обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2.3. Форма аттестации

Реализация программы предусматривает следующие виды контроля: входящий, текущий, промежуточный и итоговый. Входящий вид контроля предусматривает определение уровня подготовленности учеников и их знаний. Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода реализации программы, направлен на выявление у обучающихся затруднений в игре и их корректировку. Проводится в форме педагогического наблюдения и отслеживания результатов практического выполнения этапов проектов.

2.4. Оценочные материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний (приложение 2), 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). (Приложение 1).

Список литературы

1. Банников, А. М. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) / А. М. Банников, В. В. Костюков. — Краснодар: Советский спорт, 2001.- Текст: непосредственный
2. Беляев, А. В. Волейбол / А. В. Беляев, М. В. Савин. — Москва: Физкультура и спорт, 2009. — с. 360 - Текст: непосредственный
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк— М., 1978.- Текст: непосредственный
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк— - М., 1988.- Текст: непосредственный
5. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивайлов — М., 1991.- Текст: непосредственный
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу / К.К. Марков — Иркутск, 1999.- Текст: непосредственный
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог / К.К. Марков — Иркутск, 1999. - с.111. - Текст: непосредственный
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Л.П. Матвеев — Киев, 1999. - с. 312. - Текст: непосредственный
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа — М., 1998. - Текст: непосредственный
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов — Киев, 1997. - с.218 - Текст: непосредственный

Приложения

Приложение 1

Контрольные упражнения для оценки качества освоения программы

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Приемные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Приложение 2

Анкета «Уровень освоения теоретической части программы»

1. Что означает слово волейбол?
 1. рука и мяч
 2. сетка и мяч
 3. удар с лёту и мяч
 4. удар рукой и мяч
2. Кто считается создателем игры волейбол?
 1. Уильям Дж. Морган
 2. Пьер де Кубертен
 3. Джеймс Нейсмит
 4. Хольгер Нильсен
3. Какая страна считается родиной волейбола?

1. Бразилия
 2. Куба
 3. США
 4. Испания
4. С чего начинается игра в волейболе?
1. с подачи
 2. с передачи
 3. с подбрасывания арбитром над сеткой
 4. с вбрасывания арбитром на одну из сторон
5. Какие размеры площадки для игры в волейбол?
1. 8×16 м
 2. 9×18 м
 3. $10,97 \times 23,77$ м
 4. 15×28 м
7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
1. игра ногой
 2. удар при поддержке партнёра
 3. 4 удара
 4. последовательное касание разными частями тела
8. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?
1. 10
 2. 12
 3. 14
 4. 16
9. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
1. 3
 2. 4
 3. 5
 4. 6
10. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?
1. 15
 2. 17
 3. 20
 4. 21
11. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?
1. 3
 2. 4
 3. 5
 4. 6
12. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?
1. 2
 2. 3
 3. 4
 4. 5
13. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?
1. мяч «в площадке»
 2. мяч «за»
 3. переигровка

4. потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

14. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

1. 0:1 и 0:1
2. 0:1 и 0:25
3. 0:3 и 0:1
4. 0:3 и 0:25

15. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

1. присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?
2. присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий
3. присудить ничью в матче
4. сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

Результат: от 9 правильных ответов- зачет