

Департамент образования администрации г. Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 города Южно-Сахалинска

Рассмотрена
на заседании методического совета
от «29» апреля 2024 г.
Протокол №5 от 29.04.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №16
Д.Ю.Ким
Приказ №275-ОД от «20» мая 2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школьный волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Адресат программы: дети 12-17 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор - разработчик:
Солдатов Василий Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск
2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	6
1.3.1 Учебный план.....	6
1.3.2 Содержание программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно-педагогической условий.....	9
2.1 Календарный учебный график.....	9
2.2 Условия реализации программы.....	9
2.2.1 Материально-техническое оснащение программы.....	9
2.2.2 Информационно-методическое обеспечение.....	9
2.3 Формы аттестации.....	10
2.4 Оценочные материалы.....	11
2.5 Кадровое обеспечение.....	12
2.6 Список литературы.....	12

1. Комплекс основных характеристик.

1.1 Пояснительная записка

ДОП «Школьный Волейбол» физкультурно-спортивной направленности.

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

ДОП «Школьный Волейбол» разработана на основе следующих документов: *федерального уровня:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.365-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

регионального уровня:

- распоряжение Министерства образования Сахалинской области «Об утверждении

концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области» №3.12-920-р от 22.09.2020

- Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 №3.12-ВН-5709/23 «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
- Устав МАОУ СОШ №16 г. Южно-Сахалинска

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

Актуальность программы состоит в том, что возрастает значение физкультурных занятий в школе, создание в юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Педагогическая целесообразность программы - непрерывность образования в области физического воспитания. Организационно-педагогические основы образовательного процесса построены на приоритете интересов каждого обучающегося, учёт его индивидуальных физических способностей.

Направленность программы — физкультурно-спортивная. Вид деятельности-волейбол.

Тип программы – одноуровневая ДОП, уровень освоения-стартовый.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом.

Форма обучения: очная

Рекомендуемая наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная

Формы организации работы с обучающимися: групповая.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- групповое занятие;
- теоретическое занятие;
- товарищеская игра.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов итого
9 месяцев	1 ак.час (40 минут)	2	2	36	72

1.2 Цель и задачи программы

Цель: познакомить и обучить детей игре в волейбол, укрепить здоровье детей посредством игры и привить навыки ведения здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

Предметные:

- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям;
- обучить двигательным навыкам, развивающим ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость и быстроту реакции.

Метапредметные:

- Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость).
- Развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Личностные:

- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитать потребность к ведению здорового образа жизни;
- Способствовать умению соревноваться индивидуально и коллективно.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля по разделам
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ.	1	1	0	Опрос
2	Обучение технике подачи мяча	20	2	18	Опрос, двухсторонняя игра
3	Техника нападения	10	1	9	Опрос, двухсторонняя игра
4	Техника защиты	10	1	9	Опрос, двухсторонняя игра
5	Тактика защиты	10	1	9	Опрос, двухсторонняя игра
6	Тактика нападения	10	3	7	Опрос, двухсторонняя игра
7	Игра по правилам с заданием.	10	2	8	Соревнования
8	Итоговое занятие, контрольная игра	1	0	1	
Всего часов:		72	11	61	

1.3.2 Содержание программы

Раздел 1. Обучение технике подачи мяча

Теория:

Инструктаж по ТБ. Подача на точность. Развитие координации. Развитие прыгучести.

Практика:

Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Упражнения для развития взрывной силы. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой.

Раздел 2. Техника нападения (10)

Теория:

История игры, правила игры. Техника нападения. Различные игровые комбинации,

Практика:

Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара.

Раздел 3. Техника защиты

Теория:

Техника защиты. Различные игровые комбинации.

Практика:

Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений).

Упражнения для перемещения игроков. Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку.

Раздел 4. Тактика защиты

Теория:

Тактика защиты. Различные игровые комбинации.

Практика:

Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре).

Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Упражнения по технике группового блока.

Раздел 5. Тактика нападения

Теория:

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.

Практика:

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.

Раздел 6. Игра по правилам с заданием

Теория: Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Практика:

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Специальные упражнения через сетку (в паре).

1.4 Планируемые результаты .

Предметные:

- Знают технические приёмы и правила игры;
- Умеют применять тактические действия;
- Умеют развивать ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость и быстроту реакции, развивать двигательные навыки

Метапредметные:

- Развита необходимые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость).
- Умеют использовать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- Обучены жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Личностные:

- Умеют проявлять чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Умеют соревноваться индивидуально и коллективно;
- Умеют вести здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.09.2024	26.05.2025	36	72	очно

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал,
- освещение,
- учебно-наглядные пособия по волейболу,
- волейбольные мячи,
- набивные мячи,
- волейбольная сетка
- волейбольная площадка со стойками,
- скакалки,
- тренажер настенный для нападающего удара
- форма волейбольная, мужская,
- форма волейбольная, женская,
- насос для накачки мячей,
- свисток судейский,
- секундомер,
- вышка судейская,
- счетчик судейский.

2.2.2 Информационно-методическое обеспечение:

- программа деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции спортивных игр: «волейбол»;
- инструкции по ТБ.

Литература:

1. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол. М. 2018. 189 с.
2. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 2019. 30 с.

УМК:

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.01.2022 г. №41
2. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. - М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021. – 163 с. (ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021.)
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность обучающихся. Волейбол» - Москва, 2020
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы. М.: Издательство "Просвещение". 2018 г.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Издательство "Просвещение". 2018 г.

Методы обучения:

Игры и тренировочные занятия, контрольные упражнения.

Типы занятий:

Занятия комбинированного типа.

Виды занятий:

- индивидуальные действия
- групповые действия
- командные действия

2.3 Формы аттестации

Входной контроль:

Проводится в начале учебного года (сентябрь) в виде тестирования технических и физических качеств.

Текущий контроль:

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии проводится в форме наблюдения. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в товарищеских встречах, межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутри школьных соревнований. Контроль технической и общефизической подготовки проводится в декабре, обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Итоговый контроль: Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в конце обучения (май). Обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

2.4 Оценочные материалы

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

ОФП (общая физическая подготовка):

- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту;
- челночный бег 3х10 м.;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кол. раз.;
- поднимание туловища за 30 сек.;
- наклон туловища вперёд из положения стоя на скамейке.;

Контрольные упражнения

- | | |
|---|---------|
| ➤ Нижняя прямая подача | техника |
| ➤ Верхняя прямая подача | техника |
| ➤ Передача мяча у сетки | техника |
| ➤ Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | техника |
| ➤ Прем мяча снизу техника | техника |
| ➤ Прямой нападающий удар | техника |

Техническая подготовка:

Обучающийся должен:

- Овладеть всеми известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для обучающегося должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

2.5 Кадровое обеспечение программы

Реализация ДОП «Школьный волейбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанных в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

2.6 Список литературы

1. Банников, А.М. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика)/ А.М. Банников А.М., В.В. Костюков. – Краснодар: 2018. - 213 с.
2. Беляева, А.В. Волейбол / А.В. Беляева, М.В. Савина.- М: 2018. - 189 с.
3. Марков, К. К. Руководство тренера по волейболу/ К.К. Марков. – Иркутск: 2019.- 30 с.
4. Марков, К. К. Тренер - педагог и психолог/ К. К. Марков.- Иркутск: 2019. - 65 с.
5. Волейбольная школа FlyBall в Москве. [Электронный ресурс] URL: <https://volleyflyball.ru> (дата обращения 15.05.2024)
6. Всероссийская федерация волейбола (официальный сайт), [Электронный ресурс] URL: <http://www.volley.ru/> (дата обращения 15.05.2024)
7. Твой волейбол. [Электронный ресурс] URL: <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/> (дата обращения 15.05.2024)
8. Волейболист. [Электронный ресурс] URL: <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html> (дата обращения 15.05.2024)