

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
Школа «Эврика-развитие» г.Томск

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
Школа «Эврика-развитие» г.Томска
_____ Е.И.Паршакова
«___» _____ 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст учащихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Матвеева Ксения Евгеньевна

ТОМСК - 2024

Паспорт программы

Наименование программы	Волейбол
Автор-составитель, должность	Матвеева Ксения Евгеньевна
Направленность программы	Спортивная
Срок реализации	1 год (36 недель), 324 часа, 9 часа в неделю
Уровень освоения	Базовый
Категория обучающихся	10 -17 лет
Форма обучения	Очная
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	- Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение) - Практические занятия (тренировки, упражнения)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа адаптирована для учреждения дополнительного образования детей с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ст.75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав и локальные акты МАОУ Школа «Эврика-развитие» г. Томска.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Тип программы по уровню усвоения – общекультурный-базовый.

Актуальность. Именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Отличительной особенностью является ориентация на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп, укрепление здоровья, улучшение физического развития, привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Адресат программы: Программа объединения «Волейбол» адресована учащимся 5-11-х классов, проявляющих интерес к предмету «Физическая культура», желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу. Количество обучаемых в объединении составляет 15 человек.

Объем и срок освоения программы – данная программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем программы – 324 часа. С сентября 2023 года по май 2024 года.

Формы организации занятий – очная.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть времени занимает практическая часть. Формы занятий определены

количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная, - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом группа учащихся состоит из разных возрастных категорий и является основным постоянным составом объединения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год - 324; 2 занятия в неделю продолжительностью 2 часа, оставшиеся часы суммируются и реализуются в соревнованиях. Участие в мероприятиях городских программ, соревнованиях вынесено за сетку часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний;
- Познакомить с принципами ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	9	9	0

2.	Общая физическая подготовка	60	2	58
3.	Специальная физическая подготовка	100	2	98
4.	Технико-тактическая подготовка	125	2	123
5.	Соревнования и товарищеские игры	22	2	20
6.	Контрольные испытания, медицинский контроль	8	2	6
	Итого	324		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	0	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	60	2	58	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	100	2	98	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	125	2	123	Сдача нормативов
5.	Соревнования и товарищеские игры	22	2	20	Соревнования
6.	Контрольные испытания.	8	2	6	Зачет
	Итого	324			

1.3 Содержание программы

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

2. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

4. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в

спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

6. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

7. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Общая физическая подготовка:

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика:

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Л/а упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Понятие СФП. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.

Практика:

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий.
2. Упражнения для развития прыгучести.
3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании.

Технико-тактическое мастерство

Теория:

Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика:

3.4.1. Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки.
2. Передачи.
3. Подачи.
4. Нападающие удары.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки.
2. Прием сверху двумя руками.
3. Прием снизу двумя руками.
4. Блокирование.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Соревнования и товарищеские игры.

Теория:

Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Контрольные испытания.

Теория:

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика:

Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

В этой части необходимо сформулировать:

- **требования к знаниям и умениям**, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе (т.е. что он должен знать и уметь);
- **компетенции и личностные качества**, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе;
- **личностные, метапредметные и предметные результаты**, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы.

личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы,

используя рекомендованные источники информации.

- Овладеть системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;

- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Период	Формы занятий
1	1 четверть 02.09 – 25.10.2024	• Учебно-тренировочное занятие, • практическое занятие • презентация
2	осенние каникулы 26.10 – 04.11.2024	• Участие в соревнованиях • Учебно-тренировочное занятие
3	2 четверть 05.11. – 27.12.2024	• Учебно-тренировочное занятие, • практическое занятие • презентация
4	Зимние каникулы 28.12.2023 – 07.01.2025	• Учебно-тренировочное занятие, • практическое занятие • презентация
5	3 четверть 08.01. – 21.03.2025	• Учебно-тренировочное занятие, • практическое занятие • презентация
6	Весенние каникулы 22.03 – 31.03.2025	• Учебно-тренировочное занятие, • практическое занятие • презентация
7	4 четверть 01.04. – 26.05.2025	• Учебно-тренировочное занятие, • практическое занятие • презентация

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение – учебный кабинет, спортивный зал.

Информационное обеспечение – открытые источники сети Интернет;

Кадровое обеспечение – Матвеева К.Е., 3 года педагогического стажа

Формы аттестации: беседа, тесты ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, слет, соревнование.

2.3. Оценочные материалы: протокол об участии в соревнованиях.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный и практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля.

Формы организации образовательного процесса - групповая;

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения;

Алгоритм учебного занятия:

Приветствие

Разминка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Заминка

Рефлексия

2.5. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

2.6. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.

2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000 г.