

Муниципальное учреждение «Управление образования» местной администрации
Эльбрусского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Тырныауза
Эльбрусского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза
Протокол от 18.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза
Хутуева Л.Ш.
Приказ от 18.08.2023 г. № 19



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированный
Адресат: от 10 до 13 лет
Срок реализации: 1 год, 72 ч.
Форма обучения: очная

Автор - составитель:
Эдоков Мурат Хизирович
педагог дополнительного образования

г. Тырныауз
2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно - правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учётом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Национальный проект «Образование».

3. Конвенция ООН о правах ребенка.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного санитарного врача 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 молодёжи».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

11. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

12. Методическое Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. № 22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

13. Постановление Местной администрации Эльбрусского муниципального района от 17.08.2021 г. № 250 «Об утверждении Положения о

персонифицированном дополнительном образовании детей в Эльбрусском муниципальном районе».

14. Устав МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

15. Иные локальные акты МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

Актуальность программы.

Данная программа реализуется в рамках проекта «Успех каждого ребёнка».

Программа актуальна, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия спортом имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков. Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна программы

Особенностью данной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, 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.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше

желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости 7 передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат программы - учащиеся от 10 до 13 лет.

Уровень программы - базовый.

Вид программы - модифицированный. Программа, взята у педагога дополнительного образования Пелипенко В.Г. В неё внесены следующие изменения:

- ✓ в объёме материала
- ✓ в отборе тем
- ✓ в порядке их изучения
- ✓ в распределении часов с учётом особенностей набора организации
- ✓ воспитания и развития детей в соответствии с жизненным и

практическим опытом педагога, его позицией и собственным видением предмета, не затрагивая основ и принципиальных аспектов образовательного процесса

Объём программы – 72 часа.

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ч. с перерывом 10 минут.

Наполняемость групп – 22 - 25 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся постоянный.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи программы

Личностные:

- развить спортивные способности обучающихся,
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха,
- закрепить нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Метапредметные:

- развить физические навыки, упорство и настойчивость в достижении цели, а также в общем плане с учётом специфики волейбола;
- развить эстетических качеств (красивая осанка, культура движений);
- воспитать трудолюбие, коммуникабельность, чувство товарищества и патриотизма.

Предметные:

- освоить технику игры и обучить игре в волейбол (тактика);
- сформировать двигательные качества;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	учебно-тренировочная игра
4	Техническая подготовка	16	2	14	учебно-тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	10	2	8	учебно-тренировочная игра
6	Интегральная подготовка	10	-	10	учебно-тренировочная игра
7	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2	КН по СФП
	Всего	72	10	62	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола - 2 ч.

2. Общая физическая подготовка - 22 ч.

Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся - 2 ч.

Практика. Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости - 20 ч.

3. Специальная физическая подготовка - 10 ч.

Теория. Влияние специальных упражнений на организм занимающихся - 2 ч.

Практика. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: падения, броски, перекаты, кувырки, стойки, мосты, упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх) - 8 ч.

4. Техническая подготовка - 16 ч.

Теория. Теория технической подготовки - 2 ч.

Практика. Подводящие упражнения. Техника защиты - 14 ч.

5. Тактическая подготовка - 10 ч.

Теория. Теория тактики игры - 2 ч.

Практика. Индивидуальные тактические действия при передачах. Индивидуальные тактические действия при подачах. Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке - 8 ч.

6. Интегральная подготовка - 10 ч.

Практика. Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель». Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите - 10 ч.

7. Контрольно-проверочные мероприятия.

Практика. Контрольное занятие в форме зачёта - 2 ч.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

у учащихся будут/будет:

- развиты спортивные способности;
- закреплены нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- развиты потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.

Метапредметные

у учащихся будут:

- развиты физические навыки, упорство и настойчивость в достижении цели, а также в общем плане и с учетом специфики волейбола;
- развиты эстетические качества (красивая осанка, культура движений);
- воспитаны трудолюбие, коммуникабельность, чувство товарищества и патриотизма.

Предметные

учащиеся:

- освоили технику игры в волейбол и обучены игре;
- знакомы с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- сформируют двигательные качества.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	1.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	72	2 раз в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, соответствующий санитарным нормам, раздевалки, тренерская, комната для хранения инвентаря и специального оборудования.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

Волейбольные мячи

Волейбольная сетка

Скакалки

Гимнастические скамейки

Маты

Гимнастическая стенка

Свисток

Часы

Информационное обеспечение:

- проектор

- компьютер

- экран

Интернет источники: <https://volley.ru/documents/497/p1/1077/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Кадровое обеспечение: реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также прошедшими курсы повышения квалификации по профилю деятельности

Формы аттестации

На протяжении всего периода обучения отслеживается результативность программы. Для оценки знаний обучающихся используются: входной контроль, текущий контроль и итоговый контроль. При наборе учащихся, проводится входной контроль с помощью *собеседования и сдачи нормативов*, для фиксации начальной физической подготовки

Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений на каждом занятии обучающихся, проводимая в течение учебного года. Текущий контроль

может проводиться в форме: *наблюдения, сдачи контрольных нормативов, учебно-тренировочной игры.*

Итоговый контроль - умения и навыки обучающихся демонстрируются через сдачу *контрольных нормативов по СФП и соревнований.*

Оценочные материалы

Опросники, контрольные нормативы по СФП, контрольные нормативы, результаты участия в соревнованиях.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел (тема) учебного плана	Методы и приёмы	Форма занятия	Методические пособия, ЭОР	Формы контроля
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный	Беседа, рассказ,	Правила волейбола https://volleybolist.ru/literature/rulesofvolleyball.html	Устный опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный	Выполнение упражнений общей физ. подготовки	Нормативы https://pculture.ru/normativi_pofk/	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Физ. подготовка для игры в волейбол https://volleybolist.ru/obshchie-svedeniya.html	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
4	Техническая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Наглядные видео (прием, подача, передача, блок и т.д) https://volley.ru/documents/497/p1/1077/	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
5	Тактическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно	Тренинг – игра, отработка приёмов	Тактика нападения, тактика защиты	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов

		иллюстративный метод		https://volleybolist.ru/general-information.html	
6	Интегральная подготовка	практический, репродуктивный	Тренинг – игра, отработка приёмов	Подготовка к соревнованиям https://volleybolist.ru/multimedia/videoofmatches.html	Игра - испытание
7	Контрольно-проверочные мероприятия	Практический, репродуктивный	Тренинг – игра	https://volleybolist.ru/multimedia/videoofmatches.html	Контрольное занятие в форме зачёта.

Список литературы

Литература для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 2010.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 2008.

Литература для обучающихся

1. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
4. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

Интернет-ресурсы:

1. <https://volleybolist.ru/>
2. <https://volley.ru/>
3. <https://pculture.ru/>