

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»

Принята

на заседании педагогического совета
протокол № 10
от « 21 » июня 2023г.

Утверждена:

приказ № 1-130/1 от 22 июня 2023 г.
Директор школы _____ Брехов Д.А.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Миреева Лариса Николаевна,
педагог дополнительного образования

2023 г.

Структура программы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты
- 1.5. Содержание программы

I. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Оценочные материалы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Условия реализации программы
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 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 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав и локальные акты МБОУ «Куйбышевская СОШ» .

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра 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 воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Новизна программы состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Отличительные способности программы

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 7-10 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям спортом. Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Вид программы по уровню освоения – стартовый (ознакомительный), одноуровневый
Объём программы 36 часов (1 час в неделю, 36 недель)

Срок освоения 1 год обучения

Формы обучения :очная

Режим занятий: 1 раз в неделю (один раз по 40 минут,) включая каникулярное время.

Типы занятий: комплексные занятия, включающие теорию и практику, постановки.

Формы проведения занятий: очная, фронтальная, групповая.

Особенности организации образовательного процесса: Данная программа предполагает групповые формы учебных занятий. В учебные группы зачислятся учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в волейбол. Кроме средств волейбола, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

1.2. Цель программы –использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

1.3. Задачи: Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни; изучить основы техники и тактики игры;

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;

- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет)

1.4. Планируемые результаты

1.Овладение теоретическими и практическими основами игры

2.Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу,

3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

1.5. Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России.

2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

Техника игры в волейбол.

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей.

Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.

Теория: передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

Тактическая подготовка.

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону

площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре.

Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

Контрольные игры, посещение соревнований.

Теория: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных испытаниях

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.1. Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе

1. Продолжительность учебного года.

1.1. Начало учебного года – 01.09.2023 г.

1.2. Окончание учебного года: – 31.05.2024 г.

1.3. Количество учебных недель: 36 недель

2. Продолжительность каникул.

2.1. Зимние каникулы: 30.12.2023-07.01.2024;

2.2. Летние каникулы: с 01.06. 2024 г. по 31.08.2024;

3. Праздничные дни:

-4 ноября – День народного единства;

30,31 декабря 2022года -1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 января2023 года

- Новогодние каникулы;

-7 января - Рождество Христово;

-23 февраля - День защитника Отечества;

-8 марта - Международный женский день;

- 1 мая - Праздник Весны и Труда;

- 9 мая - День Победы

- Продолжительность занятий:

Класс/ четверть	1-4 классы
1 четверть	40 мин.
2 четверть	40 мин.
3 четверть	40 мин.
4 четверть	40 мин.

Сроки промежуточной аттестации:

26.05.2024-31.05.2024 г.

Кадровый состав:

Программу реализует один педагог с педагогическим образованием.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Волейбол» включает учебный план, разработанный МБОУ «Куйбышевская СОШ» самостоятельно.

Учебный план разработан с учетом графика образовательного процесса по реализуемой образовательной программе и срока обучения по данной программе. В образовательном учреждении учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в сроки, установленные графиком образовательного процесса. Учебный план дополнительного образования детей отражает наименования учебных курсов, определяет количество аудиторных часов в неделю, сроки проведения промежуточной аттестации.

Учебный план дополнительной программы Волейбол» предусматривает два учебных курса:

- 1) Теоретические занятия
- 2) Практические занятия

Учебный план

Учебные курсы	I год	Всего (за год)
	Годы обучения, количество аудиторных часов в неделю	
Теоретические занятия	0,5	18
Практические занятия	0,5	18
Всего	1	36

2.2. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы: -минимальный уровень – 1 балл,

средний уровень – от 2 до 5 баллов,

максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

2.3. Формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится в конце года (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

2.4. Методическое обеспечение программы

Раздел	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов

1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в случае необходимости.

2.5. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные

III. Рабочая программа воспитания

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в

интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитательная деятельность в общеобразовательной организации планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, установленном в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

(Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р). Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей современным обществом, готовой к мирному созиданию и защите Родины Современный Российский национальный воспитательный - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в общеобразовательной организации: развитие личности создания условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека семьи, общества и государства формирование у обучающихся чувства патриотизма гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев отечества, закону и порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Задачи воспитания обучающихся в общеобразовательной организации: усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим.

Приоритетные направления деятельности:

- Общекультурное
- Духовно – нравственное
- Здоровьесберегающее
- Социальное
- Гражданско – патриотическое и правовое воспитание
- **Результатом воспитательной работы** можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно- эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол» на 2023- 2024 уч.

№ п/п	Мероприятия (форма, название)	Форма проведения	Месяц	Ответственные
1.	Посещения образовательных учреждения, работа с родителями, с целью привлечения детей к занятиям волейболом.	Беседа	Сентябрь	Педагог
2.	Проведение родительских собраний	Беседа	Октябрь; май	Педагог
3.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности		Октябрь	Педагог

4.	Проведение бесед о гигиене	Беседа	Ноябрь	Педагог
5.	Проведение бесед о культуре учащихся	Беседа	Декабрь	Педагог
6.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков.	Беседа	Декабрь	Педагог
7.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков.	Беседа.	Январь	Педагог
8	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня.	Просмотр учебного фильма	Январь	Педагог
9.	Проведение индивидуальных бесед с учащимися	Беседа	Февраль	Педагог
10	Организация встреч с другими группами.	Соревнование	Март	Педагог
11	Участие в районных мероприятиях спортивного и развлекательного характера	Соревнование	Апрель	Педагог
12	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка.	Беседа	Май	Педагог

IV. Список литературы

- 1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
- 2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮ СШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. -М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. -М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. -М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. -М.:Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. -М.: СпортАкадемПресс, 2003.

20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. -Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. -М ., 1983.
22. Романенко В. А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. -М .: ФиС, 1986.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. -М .: ФиС, 1981. 26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \-М .: Физкультура и спорт, 1985
- Перечень интернет-ресурсов
1. Библиотека международной спортивной информации, //http://bmsi.ru