Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист»

Возраст обучающихся: 12-17лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 324 академических часа

Автор-составитель программы:
Соловьев Михаил Робертович
педагог дополнительного образования

пгт. Луговой

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2 Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.3. Актуальность программы: Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей. Занятия по программе имеют оздоровительный эффект, благотворно воздействуют на все системы организма. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. На изучение комбинированных упражнений, технику передач и учебно-тренировочные игры, в программе отводится большее количество часов.Структура программы носит комплексный характер. Данная программа рассчитана на один год обучения. Образовательная программа «Юный волейболист», 1 уровень 162 учебных часа в год, 4.5 учебных часов в неделю. В объединении могут заниматься дети от 12 до 17 лет, желающие заниматься и пригодные к этому по состоянию здоровья. Теоретические и практические занятия проводятся не менее двух раз в неделю в спортивном зале школы или на школьном стадионе. Итогом обучения будет участие в различных соревнованиях и получение спортивных разрядов.

1.4. Цель программы: воспитать в подростках стремление к здоровому образу жизни через занятие волейболом.

1.5. Задачи программы:

1. Познакомить с современными правилами игры в волейбол
2. Обучить тактическим и техническим действиям игры в волейбол
3. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость
4. Научить играть в спортивную игру-волейбол
5. Развивать познавательный интерес, смелость, решительность, воспитывать чувство коллективизма.
6. Прививать здоровый образ жизни, укреплять здоровье.

1.6. Отличительная особенность программы: Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

В образовательной программе « Юный волейболист» один модуль.

Учебная нагрузка для детей может меняться в зависимости от психологических и физических возможностей обучающихся в объединении.

1.8. Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные волейболисты» рассчитана на обучающихся 12-17 лет, рассчитана на 162 часа. Количество обучающихся 10 человек в группе, количество групп- 2.

1.9. Объем программы: 162 академических часов:

№ п/п	Модуль	Академических часов	Сроки реализации в учебном году	Количество дней/недель
1	Модуль 1	144 (2)	С 12 сентября- 11 июня.	36 недель
2	Модуль 2	36		36 недель

1.10. Форма и режим занятий:

Формы очной организации образовательного процесса предполагают:

Проведение коллективных занятий 10 человек, малыми группами 4-5 человек, индивидуально.

Занятия проводятся - в онлайн форматах, при переводе на дистанционную форму работы, в очном формате 4.5 часа на группу в неделю.

Участие в спортивных соревнованиях.

1.11. Уровень освоения программы:

«Модуль I» - базовый уровень.

«Модуль II» - продвинутый уровень.

1.12. Планируемый результат:

Будет знать: расстановку игроков на поле при приеме и подачи соперника, классификацию упражнений применяемых в тренировочном процессе, ведение счета по протоколу. Правила техники безопасности и профилактики травматизма;

Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

Будет уметь: выполнять перемещения и стойки, выполнять прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Выполнять нижнюю, верхнюю подачу прямую на точность .Выполнять нападающий удар по зонам.

Будут владеть: Свободной техникой передачи мяча в парах, в группах, в кругу**,** знаниями, умениями и навыками игры в волейбол.

Личностные результаты освоения программы обучающимися: Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств);

культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Будут проявлять:

- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися: освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Будут развиты:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы « Юный волейболист»:

Текущий контроль с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала, выполнения работ и стимулирования обучающихся. В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточный контроль. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие

обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану мероприятий.

Итоговый контроль. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Приём контрольных нормативов проводится в мае.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план Модуль I

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы / контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	34	1	30	Зачёт
2	Специальная физическая	45	1	40	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	31	1	30	Зачёт
4	Учебные игры	16	1	15	Зачёт
5	Инструкторская судейская практика	1	1	7	Зачёт
6	Контрольные нормативы		2	15	Сдача контрольных нормативов
	Соревнования	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	**144**	7	137	

Учебный план Модуль II

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы / контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	11	1	10	Зачёт
2	Специальная физическая	11	1	10	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	11	1	10	Зачёт
	Соревнования	(согласно календарному плану) 3			Участие в соревнованиях

	Всего часов:	**36**	3	33	

2.2. Календарный учебный график

Уровень	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество часов**	**Режим занятий**
Уровень 1	12.09	12.06	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
Уровень 2	12.09	12.06	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

2.3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. Педагог формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у обучающихся необходимых качеств.

2.4. Условия реализации программы:

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

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

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Насос
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;

12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

2.4.2. Оборудование:

№	Наименование оборудования	Количество
1 1	Компьютер	1
2 2	Скакалки	10
3 3	Волейбольные стойки	2
4 4	Волейбольная сетка	1
5 5	Мячи баскетбольные	10
6 6	Мячи волейбольные	10
7 7	Мячи набивные	5

2.5. Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования: Соловьев Михаил Робертович - образование высшее профессиональное, Тобольский ГПИ, факультет физической культуры и спорта, 2004 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист» реализуется на базе МКОУ Луговской СОШ.

2.6. Информационное обеспечение:

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, чаты в ViberВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.7. Методическое обеспечение программы:

Подготовка в объединении «Юный волейболист» осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:

метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

• Метод упражнений

• Метод разучивания по частям

• Метод разучивания в целом

• Соревновательный метод

• Игровой метод

• Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

• Общефизические упражнения

• Специальные физические упражнения

• Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

• Подвижные и подготовительные игры.

2.8. Программное обеспечение

Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	Требуется регистрация
Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	Требуется регистрация
Электронно-образовательные ресурсы		
Видеохостинг	https://www.youtube.com/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

2.9. Информационные источники

1. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект.(Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.