

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 5

08 апреля 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU DO DYOSS

Н.А. Кондаков

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Планета волейбола»

Возраст детей: 6 - 15 лет

Срок реализации: 18 дней

Форма реализации: очная

Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы:

Зам. директора по УВР – Пигарева А.Н.

Тренер-преподаватель – Петрова Я.Ю.

г. Мышкин
2024

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. Цель и задачи программы
 - 1.2. Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы
 - 1.3. Ожидаемые результаты
 - 1.4. Критерии, формы, методы контроля и диагностики результативности
- 2. Содержание программы**
 - 2.1. Учебно-тематический план
 - 2.2. Календарно – тематическое планирование
- 3. Ресурсное обеспечение программы**
 - 3.1. Учебно-методическое обеспечение программы
 - 3.2. Материально - техническое обеспечение программы
- 4. Список литературы**

1. Пояснительная записка

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета волейбола» физкультурно-спортивной направленности направлена на организацию работы групп детей в возрасте 6-15 лет в летний период. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, подготовку к участию в соревнованиях. Данная программа предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета волейбола» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной постановлением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 № 47-нп;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
- Уставом ОО.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность предлагаемой краткосрочной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в летний период. Волейбол является наиболее доступным видом спорта, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья. Волейболом занимаются практически все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может

принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите, для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Педагогическая целесообразность программы - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью при занятиях волейболом является не только тренировки по технике игры, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности учащегося в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, гармонию и самооценку. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Данная программа построена по следующим принципам:

- принцип доступности (учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся, уровня их обученности);
- принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход);
- дифференцированный подход (условное разделение учебной группы на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс адаптируется к познавательным возможностям каждого учащегося, требования предъявляются соответствующие уровню его развития, педагогом используются адекватные методы и формы обучения).

Программа рассчитана на обучение детей младшего и среднего школьного возраста (6 -15 лет).

Продолжительность реализации программы – 18 дней.

Объем учебных часов – 18 часов.

Режим проведения занятий – 5 раз в неделю по 1 академическому часу в день (длительность занятия 45 минут).

Наполняемость в группах: не более 15 человек.

1.1. Цель и задачи программы

Цель: организация свободного времени обучающихся, укрепление их здоровья, формирование у обучающихся интереса к волейболу и приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры "волейбол".

воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям волейбол.

развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

1.2. Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

На занятиях используются следующие методы обучения:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа);
- *наглядные* (наглядные пособия, схемы, таблицы, показ приемов исполнений);
- *практические* (выполнение и отработка методов и приемов игры, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи и соревнования).

Формы занятий. На занятиях используются фронтальные и групповые формы организации учебно-образовательной деятельности учащихся.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- *лично-ориентированное обучение* - содержание, методы и приемы данной технологии обучения направлены на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка;
- *развивающее обучение* - развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровни особенности индивидуума;
- *здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса;
- *игровые технологии* – игра, обладая высоким развивающим потенциалом, является одной из форм организации занятия или может быть той или иной его частью (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля);
- *информационные технологии* - деятельность педагога ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения.

1.3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты освоения программы

По окончании краткосрочного курса обучения учащиеся должны знать:

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данной программе занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития, правила игры в волейбол, основные технические и тактические приемы волейбола.

уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять элементарные технико-тактические приемы волейбол.

1.4. Критерии, формы, методы контроля и диагностики результативности

Результативность краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражает достижение учащимися детского объединения предметных результатов, отражающие сформированность у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы и методы контроля и диагностики предметных результатов: наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов, анализ проведения товарищеских встреч и

соревнований.

**Нормативы краткосрочной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Планета волейбола»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Младший школьный возраст | | Средний школьный возраст | |
|---|---|-------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 3.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 3.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |

2. Содержание программы

1.2. Учебно - тематический план

| № | Тема | Количество часов | В том числе | |
|-----------|----------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| | | | Теоретические | Практические |
| 1. | Основы знаний | 1 | 1 | - |
| | Понятие о технике | В процессе | В процессе занятий | В процессе занятий |

| | | | | |
|-----------|--|-----------|--------------------|-----------|
| | и тактике игры. Правила игры | занятия | | |
| 2. | Технические и тактически приемы | | | |
| | Подачи | 4 | В процессе занятия | 4 |
| | Передачи | 4 | В процессе занятия | 4 |
| | Нападающий удар | 3 | В процессе занятия | 2 |
| | Блокирование | 1 | В процессе занятия | 3 |
| | Комбинированные упражнения | 2 | В процессе занятия | 2 |
| | Учебно-тренировочные игры | 2 | В процессе занятия | 2 |
| | Судейство игр | | В процессе занятия | |
| | Соревнования | 1 | | 1 |
| | Итого: | 18 | 1 | 18 |

1.3. Календарно – тематическое планирование

| № занятия | СОДЕРЖАНИЕ | Дата проведения |
|-----------|--|-----------------|
| 1 | Бег на короткие дистанции из разл. исходн. положений. Передачи в парах, над собой, через сетку. Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления. | 27.05.2024 |
| 2 | Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке. | 28.05.2024 |
| 3 | Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку. | 29.05.2024 |
| 4 | Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи. | 30.05.2024 |
| 5 | В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением. | 31.05.2024 |
| 6 | Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе. | 03.06.2024 |
| 7 | Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча. | 04.06.2024 |

| | | |
|----|--|------------|
| 8 | Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Поддача с изменением траектории полета мяча. Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные поддачи. | 05.06.2024 |
| 9 | Упражнения с амортизатором. Поддачи на точность по зонам площадки. Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча. | 06.06.2024 |
| 10 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером. | 07.06.2024 |
| 11 | Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером. | 10.06.2024 |
| 12 | Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. | 11.06.2024 |
| 13 | Подготовительная игра 3х3,4х4. | 13.06.2024 |
| 14 | Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении. | 14.06.2024 |
| 15 | Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки. | 17.06.2024 |
| 16 | Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока. Двусторонняя игра. | 18.06.2024 |
| 17 | Двусторонняя игра. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности. | 19.06.2024 |
| 18 | Соревнования | 20.06.2024 |

3. Ресурсное обеспечение программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

- *Учебные пособия* (электронные учебные презентации).
- *Методические пособия* (конспекты занятий, правила техники безопасности и пр.)
- *Дидактическое обеспечение* (наглядный и раздаточный материал: технологические таблицы и схемы, таблицы)

3.2. Материально - техническое обеспечение программы

Для успешной реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Планета волейбола» необходимо: сетка волейбольная, гимнастические стенки, скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, мячи волейбольные и т. д.

4. Список литературы

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А., А.А.Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса «Физическая культура» М: «Просвещение»,2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре» -М: «Глобус»,2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М:»ВАКО»,2009г.
15. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград: «Учитель», 2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011г.