


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО "ЦВР ЗМР РТ "
 /Ахметгараева А.А./
Приказ № 36-02
" 08 " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ "Нурлатская СОШ ЗМР РТ"
 Зиннатуллин Р.Р./
Приказ №
" " 2023 г.

СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"ВОЛЕЙБОЛ"

Возраст обучающихся: 10-14лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Афлятунов А.Ф.
Педагог дополнительного образования

Васильево - Нурлаты, 2022

Оглавление

Структурные элементы программы	Страницы
Пояснительная записка	
Учебный тематический план	
Содержание программы	
Планируемые результаты освоения программы.	
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Формы аттестации/контроля.	
Оценочные материалы.	
Список литературы.	
Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения, рабочие программы.	

Пояснительная записка

Направленность программы - образовательная программа “Волейбол”, далее – Программа, имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на один год обучения с обучающимися в возрасте 12 - 17 лет.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
- СП 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
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.
- Устав образовательной организации МБУ ДО «ЦВР ЗМР РТ»

Актуальность Программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в детстве. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В реализации программы большая роль отводится воспитательной деятельности (работе), которая направлена 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 чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде» (п. 2 ст.2, ФЗ-304).). Воспитательная работа в объединение ведется согласно плану «Воспитательной работы МБУ «ЦВР ЗМР РТ» и прописывается в календарно-учебном графике.

Отличительными особенностями и новизной программы является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

• **Образовательные:**

- - Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- - Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

• **Развивающие:**

- - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- - Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- - Расширение спортивного кругозора детей.

• **Воспитательные:**

- - Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- - Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- научить играть в спортивные игры.

Формы организации образовательного процесса - групповые, коллективные. Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Срок освоения программы - программа реализуется в течение 36 учебных недель. Объем учебных часов – 144 на 1 учебный год.

Режим занятий. Недельный образовательный цикл предусматривает нагрузку 2 занятия в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Таблица тематического распределения количества часов:

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие волейбола в России	2	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	56	2	54
4.	Основы техники и тактики игры	56	2	54
5.	Контрольные игры и соревнования	20	-	20
6.	Тестирование	8	-	8
Итого:		144	8	136

Содержание учебного плана

Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика

нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)		
2.	Бег 30 м (6х5) (с)		
	Прыжок в длину с места (см)	5,0	4,9
1.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	11,9	11,2
2.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	150	170
3.	сидя (м)	35	45
4.	в прыжке с места (м)	5,0	6,0
5.		7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Тематическое планирование

№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1,2,3	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	3		
4,5,6	Ходьба, бег (особенно при игре в нападение и защите), перемещения.	3		

7,8,9	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3		
10,11,12	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	3		
13,14,15	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	3		
16,17,18	Прыжки (особенно в нападении, защите).	3		
19,20,21	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	3		
22,23,24	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	3		
25,26,27	Многочесная передача мяча сверху двумя руками над собой.	3		
28,29,30	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	3		
31,32,33	Приём мяча сверху двумя руками.	3		
34,35,36	Выбор места для выполнения второй передачи.	3		
37,38,39	Сочетание способов перемещений.	3		
40,41,42	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	3		
43,44,45	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	3		
46,47,48	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	3		
49,50,51	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	3		
52,53,54	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	3		
55,56,57	Нижняя прямая подача.	3		
58,59,60	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	3		
61,62,63	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	3		
64,65,66	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3		
67,68,69	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	3		
70,71,72	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3		
73,74,75	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3		
76,77,78	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3		
79,80,81	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача	3		

	в зону 3.			
82,83,84	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	3		
85,86,87	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	3		
88,89,90	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	3		
91,92,93	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	3		
94,95,96	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	3		
97,98,99	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	3		
100-102	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	3		
103-105	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	3		
106-108	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	3		
109-111	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	3		
112-114	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	3		
115-117	Закрепления нападающего удара	3		
118-144	Игровая тренировка	27		

Ожидаемые результаты:

Будут уметь:

- играть в волейбол, соблюдая правил, тактики и стратегии командной игры;
- владеть техникой ведения мяча в игру (подача);
- владеть техникой приемов мяча с половины поля соперника снизу;
- владеть техникой приемов мяча сверху и паса;
- владеть техникой паса, переноса мяча на половину соперника;
- уверенно и безошибочно играть на линии и у сетки

Дистанционный модуль

При проектировании и реализации Программы могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, далее по тексту – ЭО и ДОТ.

Посредством образовательных интернет платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации и разрешенных Федеральной

службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций организуются занятия с применением ЭО и ДОТ (изучение электронных обучающих материалов, онлайн занятия, обучающие тесты, обратная связь с участниками образовательного процесса и т.п.).

На их ресурсах, а так же на официальной странице учреждения на сайте ЭО РТ https://edu.tatar.ru/z_dol/page1032.htm/ размещаются структурированные электронные обучающие материалы.

Специфика спортивной дисциплины «Волейбол» предполагает постоянные занятия с в специальном помещении - спортивном зале, педагоге, который будет следить за техникой выполнения заданий, инвентарь (в волейболе - волейбольный мяч, сетка) и конечно группа учащихся; они будут играть на игровом поле.

Поэтому применение ЭО и ДОТ эффективно по разделам учебного тематического плана программы по общефизической подготовке, правилам, тактике и стратегии игры.

Применение ЭО и ДОТ наиболее эффективно проводить в следующих формах:

- изучение электронных обучающих материалов (лучшие волейбольные матчи современности, фильмы о прославленных волейболистах, обучающие видеоматериалы по волейболу и т.п.) с целью обобщения освоенных понятий и закрепления знаний, умений;

- видеозанятие с обсуждением и организацией обратной связи по осмыслению изученных материалов;

- организация обучающего теста по итогам предыдущих образовательных мероприятий с применением ЭО и ДОТ.

Педагогом в реализации Программы используются электронные образовательные ресурсы:

Российская электронная школа -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/>

Территория волейбола

<https://www.youtube.com/@territory-2> -

Волейбол: вопросы тренировки: обсуждение темы ведет тренер-преподаватель Владимир Ксендзов -

<http://volleybol-ksenzov.ru/>

Волейбол для всех -

<http://volley4all.net/history.html> -

Различные видеоматериалы, мультимедиа-презентации, игры, викторины, интерактивные упражнения к занятиям, тесты создаются при помощи электронных приложений и различных продуктов русскоязычных сервисов таких как:

LearningApps - <https://learningapps.org>

Wordwall- <https://wordwall.net/ru>

еТреники - <https://etreniki.ru/>

Взнания - <https://vznaniya.ru/>

OnlineTestPad - <https://onlinetestpad.com/>

Банк тестов - <https://banktestov.ru/test/66968>

Мастер-Тест - <https://master-test.net/>

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортзале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. В спортзале соответствующее нормам освещение; периодически проветриваться. Имеется раздевалка, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Средства обучения: волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты,

гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Формы аттестации / контроля – зачеты по теоретическим основам знаний, эстафеты, соревнования, открытые уроки, опрос.

Оценочные материалы

Для определения имеющихся навыков работы и оценки результатов освоения программы, три раза в год проводятся диагностические исследования - тестирование, педагогическое наблюдение, соревнование. (см. Приложение 1)

Педагогом осуществляется мониторинг образовательной деятельности обучения, поэтапно:

- 1 этап: входная диагностика;
- 2 этап: промежуточная диагностика;
- 3 этап: аттестация по завершению освоения программы.

Ведутся мониторинговые исследования по:

- сохранности контингента учащихся;
- мониторинг качества образования;
- уровня обученности и творческого развития учащихся;
- мониторинг результатов участия учащихся в соревнованиях, мероприятиях различного уровня.

Литература:

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»
9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
15. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007