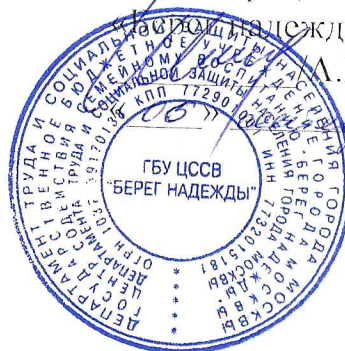


ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ
«БЕРЕГ НАДЕЖДЫ»

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Берег надежды»
от « 05 » сентября 20 23 г.
Протокол № 14-23

«Утверждаю»
Директор ЦССВ
«Берег надежды»

А.Г.Шнитальский/
20 23 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-
спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации: - 1 год

Автор-составитель:
Бектемиров Марат Рашитович,
первой квалификационной категории
педагог дополнительного образования

г. Москва
20 23 г.

Содержание

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Содержание программы.....	6
III.	Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.....	7
IV.	Список литературы.....	13
V.	Приложения.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения.

Педагогическая целесообразность.

Обучение волейболу имеет множество педагогических преимуществ, которые могут быть достигнуты через практику и игру.

1. Физическое развитие: Игра в волейбол является интенсивной физической активностью, которая развивает силу, выносливость, гибкость, координацию и баланс.
2. Развитие командного духа: Волейбол – это командная игра, где каждый игрок играет определенную роль в достижении общей цели. Обучение волейболу помогает развивать навыки сотрудничества и коммуникации между игроками.
3. Развитие стратегического мышления: Волейбол требует высокого уровня стратегического мышления и принятия решений на основе обстановки на поле. Обучение волейболу помогает развивать навыки принятия решений, анализа обстановки и планирования стратегии.

4. Социализация: Обучение волейболу - это отличный способ социализации, поскольку игроки работают в команде и взаимодействуют друг с другом на тренировках и матчах.
5. Улучшение психологического состояния: Упражнения, связанные с волейболом, могут помочь уменьшить стресс, улучшить настроение и улучшить самооценку.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы.

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы.

Образовательные:

1. Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
2. Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
3. Обучение самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

1. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
2. Развитие спортивных способностей обучающихся.

3. Развитие психологических способностей: концентрация, внимание, реакция, логическое мышление.

Воспитательные:

1. Формирование ценностных ориентиров: уважение к соперникам, дисциплина, ответственность.
2. Формирование социальной адаптации.
3. Воспитание интереса к волейболу.

Планируемые результаты реализации программы.

1. Дети освоят правила игры, основную технику и тактику игры в волейбол.
2. Улучшат общую физическую подготовку.
3. Улучшат координацию движений, быстроту, реакцию, ловкость.
4. Разовьют коммуникативные способности в результате коллективных действий.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся.

Возраст детей, посещающих студию, от 12 лет до 17 лет.

Срок реализации программы и ее объем.

Срок обучения 1 год. Общее количество часов в год – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 2 часа, между занятиями установлены 15-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 час. Форма организации деятельности – группы. Формы проведения занятий – теоретические занятия, практические занятия, занятие-игра. Дети разделены на несколько групп с учётом их физического развития и возраста. Количество детей в группе - 10 человек.

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговый контроль проводится по итогам обучения по всем разделам программы в форме наблюдения, соревнования и сдачи нормативов.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
1.	Введение в волейбол	8	2	6	контрольные вопросы, практическая работа
2.	Техника и тактика игры	48	4	44	контрольные вопросы, практическая работа
3.	Физическая подготовка	16	2	14	контрольные вопросы, практическая работа
ИТОГО:		72	8	64	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ		2			Соревнование и нормативы

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела, темы их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
1. Введение в волейбол	Теоретическое занятие – 2 ч.	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и правила игры.
	Практические занятия – 6 ч.	Основы позиционирования и движения на поле, Основные удары мяча (подача, передача, удар сверху и удар снизу). Игровая практика.
2. Техника и тактика игры	Теоретическое занятие – 4 ч.	Основные технические элементы игры. Анализ ситуаций и область применения стратегий и приемов, игровая практика.
	Практические занятия – 44 ч.	Техника ударов мяча (подача, передача, удар сверху и удар снизу), техника блокирования и защиты, техника атаки и защиты сетки, организация и коммуникация в команде, стратегии игры и тактические схемы, расстановка на поле и перемещение игроков, обучение технике движения, игровая практика
3. Физическая подготовка	Теоретическое занятие – 2 ч.	Физическая составляющая в волейболе.
	Практические занятия – 14 ч.	Развитие выносливости и силы, Гибкость и баланс, Реакция и скорость. Игровая практика.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Формы, методы и технологии.

- форма организации деятельности на занятиях – группы.
- формы занятий – теоретические и практические занятия, соревнования.
- методы организации занятий – словесные методы обучения, наглядные методы обучения, практические методы обучения.
- технологии – педагогические (здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, коллективная система обучения (КСО)).

Формы контроля.

Входной контроль - выявление у воспитанников (до начала освоения программы) уровня подготовки и имеющихся навыков. Проводится в форме наблюдения.

Промежуточный контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков на определённом этапе освоения программы (раздела/темы). Проводится в форме наблюдения.

Итоговый контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков по итогам освоения всего содержания программы. Проводится в форме наблюдения, соревнования и сдачи нормативов.

Критерии оценки итогового контроля.

1). Сдача нормативов согласно прил. 1.

Система оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно – согласно нормативной шкале.

2). Соревнования.

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы прил.1.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Передача мяча сверху в парах (кол-во раз).	до 5	5-15	15 и более
Передача мяча снизу в парах (кол-во раз).	до 5	5-15	15 и более
Прием подачи снизу (кол-во раз из 7 подач).	до 2	2-5	5 и более
Верхняя подача (кол-во раз из 5 подач).	до 2	2-3	3 и более
Верхняя подача через сетку (кол-во раз из 5)	до 2	2-3	3 и более
Боковая подача через сетку (кол-во раз из 7)	до 3	3-5	5 и более
Боковая подача сетку (кол-во раз из 7)	до 3	3-5	5 и более

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Введение в волейбол	сентябрь	1 гр. 09.09.23	17:00	теория	2	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и правила игры.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Контрольные вопросы
		2 гр. 10.09.23	17:00		2			
	сентябрь	1 гр. 16.09.23	17:00	практика	2	Основы позиционирования и движения на поле, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
		2 гр. 17.09.23	17:00		2			
	сентябрь	1 гр. 23.09.23	17:00	практика	2	Основные удары мяча (подача, передача, удар сверху и удар снизу), игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
		2 гр. 24.09.23	17:00		2			
	сентябрь октябрь	1 гр. 30.09.23	17:00	практика	2	Основные удары мяча (подача, передача, удар сверху и удар снизу), игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
		2 гр. 01.10.23	17:00		2			
	октябрь	1 гр. 07.10.23	17:00	теория	2	Основные технические элементы игры, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Контрольные вопросы
2 гр. 08.10.23		17:00	2					
октябрь	1 гр. 14.10.23	17:00	практика	2	Техника ударов мяча подача, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа	
	2 гр. 15.10.23	17:00		2				
октябрь	1 гр. 21.10.23	17:00	практика	2	Техника ударов мяча передача, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа	
	2 гр. 22.10.23	17:00		2				
октябрь	1 гр. 28.10.23	17:00	практика	2	Техника ударов мяча удар сверху, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа	
	2 гр. 29.10.23	17:00		2				
ноябрь	1 гр. 04.11.23	17:00	теория	2	Анализ ситуаций и область применения стратегий и приемов, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Контрольные вопросы	
	2 гр. 05.11.23	17:00		2				
ноябрь	1 гр. 11.11.23	17:00	практика	2	Техника ударов мяча удар снизу, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа	
	2 гр. 12.11.23	17:00		2				

ноябрь	1 гр. 18.11.23 2 гр. 19.11.23	17:00 17:00	практика	2 2	Техника блокирования и защиты, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
ноябрь	1 гр. 25.11.23 2 гр. 26.11.23	17:00 17:00	практика	2 2	Техника атаки и защиты сетки, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
декабрь	1 гр. 02.12.23 2 гр. 03.12.23	17:00 17:00	практика	2 2	Организация и коммуникация в команде, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
декабрь	1 гр. 09.12.23 2 гр. 10.12.23	17:00 17:00	практика	2 2	Стратегии игры и тактические схемы, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
декабрь	1 гр. 16.12.23 2 гр. 17.12.23	17:00 17:00	практика	2 2	Расстановка на поле и перемещение игроков, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
декабрь	1 гр. 23.12.23 2 гр. 24.12.23	17:00 17:00	практика	2 2	Обучение технике движения, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
декабрь	1 гр. 30.12.23 2 гр. 31.12.23	17:00 17:00	практика	2 2	Техника ударов мяча подача, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
январь	1 гр. 13.01.24 2 гр. 14.01.24	17:00 17:00	практика	2 2	Техника ударов мяча передача, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
январь	1 гр. 20.01.24 2 гр. 21.01.24	17:00 17:00	практика	2 2	Техника ударов мяча удар сверху, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
январь	1 гр. 27.01.24 2 гр. 28.01.24	17:00 17:00	практика	2 2	Техника ударов мяча удар снизу, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
февраль	1 гр. 03.02.24 2 гр. 04.02.24	17:00 17:00	практика	2 2	Техника блокирования и защиты, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа

3. Физическая подготовка	февраль	1 гр. 10.02.24 2 гр. 11.02.24	17:00 17:00	практика	2 2	Техника атаки и защиты сетки, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	февраль	1 гр. 17.02.24 2 гр. 18.02.24	17:00 17:00	практика	2 2	Организация и коммуникация в команде, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	февраль	1 гр. 24.02.24 2 гр. 25.02.24	17:00 17:00	теория	2 2	Стратегии игры и тактические схемы, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Контрольные вопросы
	март	1 гр. 02.03.24 2 гр. 03.03.24	17:00 17:00	практика	2 2	Расстановка на поле и перемещение игроков, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	март	1 гр. 09.03.24 2 гр. 10.03.24	17:00 17:00	практика	2 2	Обучение технике движения, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	март	1 гр. 16.03.24 2 гр. 17.03.24	17:00 17:00	практика	2 2	Техника ударов мяча подача, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	март	1 гр. 23.03.24 2 гр. 24.03.24	17:00 17:00	практика	2 2	Техника ударов мяча передача, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	март	1 гр. 30.03.24 2 гр. 31.03.24	17:00 17:00	теория	2 2	Физическая составляющая в волейболе	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Контрольные вопросы
	апрель	1 гр. 06.04.24 2 гр. 07.04.24	17:00 17:00	практика	2 2	Упражнения на развитие силы, игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	апрель	1 гр. 13.04.24 2 гр. 14.04.24	17:00 17:00	практика	2 2	Упражнения на развитие выносливости, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
	апрель	1 гр. 20.04.24 2 гр. 21.04.24	17:00 17:00	практика	2 2	Упражнения на развитие гибкости и баланса, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа

апрель	1 гр. 27.04.24 2 гр. 28.04.24	17:00 17:00	практика	2 2	Упражнения на развитие координации движений, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
май	1 гр. 04.05.24 2 гр. 05.05.24	17:00 17:00	практика	2 2	Упражнения на развитие координации движений, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
май	1 гр. 11.05.24 2 гр. 12.05.24	17:00 17:00	практика	2 2	Упражнения на развитие реакции и скорости, игровая практика.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
май	1 гр. 18.05.24 2 гр. 19.05.24	17:00 17:00	практика	2 2	Игровая практика	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа
май	25.05.24- 26.05.24	17:00 17:00	практика	2 2	Итоговое занятие сдача нормативов, соревнования	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Волейбольная площадка	Практическая работа

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном сеткой для волейбола и волейбольным мячом, на улице на волейбольной площадке.

Учебно-методическое обеспечение – интерактивные и видео материалы.

Информационное обеспечение – Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000, ютуб-канал Территория спорта.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательных программ» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
6. Приказ департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДОГМ от 24.10.2022 №868);
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

1. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.

Дополнительная литература:

1. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
2. Боген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/@user-ti6eb8ij7x>

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольные нормативы прил. 1.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Передача мяча сверху в парах (кол-во раз).	до 5	5-15	15 и более
Передача мяча снизу в парах (кол-во раз).	до 5	5-15	15 и более
Прием подачи снизу (кол-во раз из 7 подач).	до 2	2-5	5 и более
Верхняя подача (кол-во раз из 5 подач).	до 2	2-3	3 и более
Верхняя подача через сетку (кол-во раз из 5)	до 2	2-3	3 и более
Боковая подача через сетку (кол-во раз из 7)	до 3	3-5	5 и более
Боковая подача сетку (кол-во раз из 7)	до 3	3-5	5 и более

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательных программ» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
6. Приказ департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДОГМ от 24.10.2022 №868);
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

1. В.И.Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
2. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
3. **Дополнительная литература:**
 1. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
 2. Бюген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/@user-jw6hn5jo8g>

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольные нормативы прил. 1.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Выбрасывание мяча руками на дальность	до 10 метров	12-13 метров	13 и более метров
Удары на точность попадания с 11 метров (10 ударов)	До 5 раз	6-7 раз	7-10 раз
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. (ведение 20 метров, обводка 4 стоек, удар с 30 метров)	14 секунд и более	12-14 секунд	12 секунд и менее
Жонглирование	до 6 раз	6-10 раз	10 и более
Бросок набивного мяча 1 кг	До 6 метров	6-9 метров	9 и более метров
Бег на 30 метров	7 и более секунд	6-7 секунд	6 и менее секунд
Прыжок в длину с места.	90 см и менее	90-100 см	100 см и более