

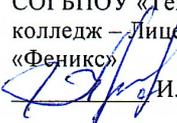
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС –
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ - ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»**

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
СОГБПОУ «Технологический
колледж – Лицей-интернат
«Феникс»

Протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
дополнительному образованию
СОГБПОУ «Технологический
колледж – Лицей-интернат
«Феникс»

 И.П. Прудникова

Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Директор СОГБПОУ
«Технологический колледж –
Лицей-интернат «Феникс»

 А.П. Панцевич

Приказ № 66 от 29.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 9 -18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Савченков Денис Анатольевич,
педагог дополнительного образования

д. Мольгино
2024

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана СОГБПОУ «Технологический колледж - Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

Направленность: физкультурно – спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность: сегодня большая часть детей заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

Новизна: обусловлена потребностью современного общества в формировании подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Педагогическая целесообразность: основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

2. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат Программы: обучающиеся 12-18 лет.

Доступность Программы для различных категорий обучающихся.

Детям, проявившим выдающиеся способности даётся возможность участвовать в соревнованиях различного уровня.

Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Для реализации данной Программы есть необходимое оборудование, что дает возможность обучаться по данной программе детям, находящимся в трудной жизненной ситуации без лишних материальных затрат.

Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности.

Объем Программы: 204 ч.

Сроки реализации: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Современные образовательные технологии, применяемые на учебно-тренировочных занятиях во время игры в волейбол:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Здоровьесберегающая технология.
3. Технология проблемного обучения.
4. Игровая образовательная технология.
5. Технология разноуровневого обучения.
6. Технология сотрудничества.
7. Групповая технология.
8. Технология индивидуального обучения.
9. Технология взаимного обучения.
10. Технология деятельностного метода.

Форма организации образовательного процесса: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Общефизическая подготовка	20	1	19	беседа, опрос
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2.	Специальная физическая подготовка	66	2	64	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	10	1	9	
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	14	1	13	
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	14		14	
2.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	14		14	
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	14		14	
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	9	91	наблюдение, выполнение практических
3.1.	Приёмы и передачи мяча	30	3	27	

3.2.	Подачи мяча	20	3	17	заданий
3.3.	Стойки	10	1	9	
3.4.	Нападающие удары	30	1	29	
3.5.	Блокирование	10	1	9	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4	2	2	выполнение контрольных нормативов
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2	
7.	Психологическая подготовка	1		1	
8.	Правила игры (итоговая диагностика)	1	1		опрос
Итого:		204 ч.	15 ч.	189 ч.	

Содержание учебного плана

Техники перемещений (6 часов)

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями (122 часа)

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями. Нижняя прямая подача. Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Повторный инструктаж по Т.Б. на занятиях. Верхняя прямая подача в прыжке. Повторный инструктаж по Т.Б. на занятиях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.

Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Нападающий удар. Блокирование (30 часов)

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой) Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Тактика игры в нападении (40 часов)

Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Тактика игры в защите (10 часов)

Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.

Организация и проведение соревнований (8 часов)

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.

4. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты:

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе,
- приобретение опыта физкультурно- спортивной деятельности.

К концу обучения по данной Программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- владеть основами судейства в волейболе.

разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммунибельность обучающихся в результате коллективных действий.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.			20	Общефизическая подготовка	спортивный зал	беседа, опрос
1.1.		теоретико практическое занятие	7	Общеразвивающие упражнения	спортивный зал	беседа, опрос
1.2.		теоретико практическое занятие	5	Упражнения на снарядах и тренажёрах	спортивный зал	беседа, опрос
1.3.		теоретико практ. занятие	8	Спортивные и подвижные игры	спортивный зал	беседа, опрос
2			66	Специальная физическая подготовка	спортивный зал	выполнение заданий
2.1.		теоретико практ. занятие	10	Упражнения, направленные на развитие силы	спортивный зал	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
2.2.		теоретико практ. занятие	14	Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц	спортивный зал	
2.3.		теоретико практ. занятие	14	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	спортивный зал	
2.4.		теоретико практ. занятие	14	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	спортивный зал	
2.5.		теоретико практ. занятие	14	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной,	спортивный зал	

				прыжковой, игровой)		
3			100	Техническая и тактическая подготовка	спортивный зал	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
3.1.		теоретико практ. занятие	30	Приёмы и передачи мяча	спортивный зал	
3.2.		теоретико практическое занятие	20	Подача мяча	спортивный зал	
3.3.		теоретико практическое занятие	10	Стойки	спортивный зал	
3.4.		теоретико практ. занятие	30	Нападающие удары	спортивный зал	
3.5.		теоретико практическое занятие	10	Блокирующие удары	спортивный зал	
4		теоретико практическое занятие	10	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
5		теоретико практ. занятие	4	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
6		теоретико практическое занятие	2	Экскурсии, посещение, соревнований, выступления, презентаций	спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
7		теоретико практическое занятие	1	Психологическая подготовка	спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
8		теоретико практ. занятие	1	Правила игры (итоговая диагностика)	спортивный зал	опрос

Способы диагностики и контроля результатов.

Диагностика	Содержание	Период	Способ
Первичная	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	сентябрь	наблюдение
Промежуточная	Степень познавательных, физических способностей ребенка	декабрь	контрольная игра
Итоговая	Степень физических и технических способностей ребенка	май	Контрольная игра

Методическое обеспечение программы.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов: информационное обеспечение: схемы, таблицы, регламенты, протоколы игр, кинофотоматериалы, беседы.

Алгоритмы деятельности: ознакомление с элементом, закрепление игровыми приёмами, совершенствование игрового приёма и контроль приобретённого навыка. Используются контрольно-измерительные материалы: листы

технического контроля, листы контроля физической подготовки, диагностическая карта развития учащихся, контрольные задания по программе обучения и тестирование. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей) не теряя результативности обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Диагностический инструментарий, представленный в программе, позволяет оценить степень освоения программы и уровень достижения прогнозируемых результатов. Педагогический контроль подготовленности учащихся играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры в волейбол. Он проводится педагогом на всех этапах обучения. Материалом для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения;

Использование современных образовательных технологий, форм, методов обучения.

При обучении волейболу используются такие технологии как: информационно-коммуникативные - повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру; игровые – развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса; проблемного обучения: - самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата; интегрированный: - учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь; используются и другие современные технологии.

Формы обучения в волейболе: индивидуальная, групповая, фронтальная, круговая тренировка.

Методы: рассказ (объяснение) показ, разучивание по частям и в целом, повторение, закрепление, применение игроками полученных умений и навыков в играх различного уровня.

Условия реализации программы – наличие спортивного зала с запасным выходом, хорошо освещённого, с гладким полом, с разметкой волейбольной площадки; наличием гимнастической лестницы, гимнастических скамеек, матов, волейбольной сетки, волейбольных и набивных мячей, баскетбольного мяча, гимнастических палок, скакалок, резиновых амортизаторов, кистевых эспандеров; наглядных пособий: схем, плакатов, видео-материалов, слайдов и оборудования для их демонстрации; наличие у детей удобной спортивной формы и закрытой без каблуков спортивной обуви.

Формы аттестации.

Проверка уровня освоения Программы проводится в форме промежуточной и итоговой аттестаций, которые проводятся в конце I и II полугодия в виде теоретического теста по изученному материалу и выполнения практических заданий.

Диагностическая карта, протоколы промежуточных и итоговых аттестаций. (Приложение 1, 2).

Список литературы

1. Лях В. И., Зданевич А.А. № «Комплексная программа физического воспитания», – Москва: «Просвещение», 2014.
2. Железняк Ю. Д. «К мастерству в волейболе»,- М., 1998 г.
3. Эйнгорн А. Н. «500 упражнений для волейболистов»,-Москва: «Физкультура и спорт», 2007.
4. «Волейбол» / Под ред. А. Г. Айриянца.- М., 1996г.
5. В.Ю.Шнейдер «Методика обучения игре в волейбол»,- М.,2009г.
6. А.Ю.Литвиненко «Волейбол высшего уровня», - М., 2007г.
7. А.Ю.Литвиненко «Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование»,- М., 2009г.
8. Железняк Ю. Д. «К мастерству в волейболе»-. М., 1998 г.
9. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе,- Москва.: «Физкультура и спорт», 1976.
10. Перльман М. «Специальная физическая подготовка волейболистов»,- Москва: «Физкультура и спорт», 1969 г.

Оценка уровня подготовки и уровня развития творческих способностей обучающихся:

10 – 15 баллов – низкий уровень

16 – 20 баллов – средний уровень

21 – 25 баллов – высокий уровень

Общие итоги мониторинга результатов обучения

уровень месяц	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
сентябрь			
декабрь			
май			

Протокол
результатов промежуточной аттестации
 обучающихся по дополнительным общеобразовательным
 общеразвивающим программам
 СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»
 20___/20___ учебный год

Объединение: _____

Дополнительная общеразвивающая программа и срок ее реализации: _____

№ группы, год обучения количество обучающихся в группе: _____

ФИО педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, низкий)

Результаты аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Результат аттестации
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

По итогам аттестации

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Низкий (Н) уровень (чел.)	

_____ / _____

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся
за 20__ - 20__ учебный год**

Название объединения _____

ФИО педагога _____

Дата проведения _____

Количество обучающихся _____

Форма проведения: _____

Форма оценки результатов: _____

Председатель аттестационной комиссии: _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Количество обучающихся	Год обучения	Содержание аттестации	Критерии оценки						Успеваемость(%))	Качество (%)
			теория			практика				
			В	С	Н	В	С	Н		

По результатам итоговой аттестации:

Всего выпускников	Уровень обученности (В, С, Н) количество обучающихся	Степень обученности (%)	ФИ выпускников, заслуживающих благодарность учреждения
	В – С – Н –		

Председатель аттестационной комиссии: _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

44 (семьдесятчетыре) листов(а)

цифрами _____
прописью _____

Директор СОГВПОУ «Технологический колледж –
Лицей-интернат «Феникс» _____

Подпись _____ А.П. Панцевич

« 29 » августа 20 24

