

Отдел по образованию, спорту и делам молодежи комитета Админист
Залесовского округа по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительн
образования "Центр спорта творчества"

Принята на методическом
совете

Протокол № 1
от « 02 » 04 2025.



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающ
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 9 - 12 лет.

Срок реализации: 1 месяц.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Лоор Александр Владимирович
тренер-преподаватель

Отдел по образованию, спорту и делам молодежи комитета
Администрации Залесовского округа по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования "Центр спорта творчества"

Принята на методическом
совете
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Утверждена приказом директора
_____ А.И.Вернер
Приказ № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 9 - 12 лет.

Срок реализации: 1 месяц.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Лоор Александр Владимирович
тренер-преподаватель

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	4
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы	15
2.6. Список литературы	17

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019);
- Приказ министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г.№1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» Алтайском крае;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 8.11.2015 № 09-3242);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Устав ЗМБУ ДО «ЦСТ» (утвержден приказом Администрации Залесовского района по социальной политике от 14.12.2020 №14).

- Положение о порядке, разработке, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (утверждено приказом ЗМБУДО «ЦСТ» №36 от 01.10.2021).

Актуальность:

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей в летний период, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Игры, ЗОЖ, физкультура

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Язык проведения занятий : русский

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 9- 12 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

1 месяц, 20 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 месяц, 20 педагогических часа;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1
Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень
Волейбол	10 часов в неделю;

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников,
- содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;

-создавать надежную базу физического совершенствования подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень
Знать	-Знать общие основы волейбола; -Развитие у школьников интереса к занятиям; -Иметь представление о технических приемах в волейболе;
Уметь	-Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку; -Уметь играть по упрощенным правилам игры;
Владеть	-Владеть техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; -Техникой верхних передач; -Техникой передач снизу; -Техникой верхнего приема мяча; -Техникой нижнего приема мяча; -Техникой подачи мяча снизу;

1.3. Содержание программы «Волейбол»

Стартовый уровень (1 месяц обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Вс его	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	-
2	Техническая	12			Зачет
2.1	Перемещение			2	Зачет
2.2	Приём			2	Зачет

2.3	Подача			2	Зачет
2.4	Передача мяча			2	Зачет
2.5	Нападающий удар			2	
2.6	Блокирование			2	Зачет Соревнования
3	Тактическая подготовка	2			Зачет Соревнования
3.1	Тактика игры в нападении			1	Зачет
3.2	Тактика игры в защите			1	Зачет Соревнования
4	Физическая	4		4	Зачет

	подготовка				Соревнования
4.1	Общефизическая подготовка	2		2	Зачет
4.2	Специальная физическая подготовка	2		2	Зачет
5	Контрольные испытания, соревнования	1		1	Соревнования
	ИТОГО	20	1	19	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена.

Практика:

0

2. Техническая подготовка

Теория:

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приёмов: Техника атакующих и защитных действий в волейболе представляет техническую основу тактике по защите и нападению. Нападающий удар с 4 зоны, защита в 5 зоне и страховка в 6 зоне. Тактика в данном случае является структурой, в которой объединяются отдельные технические действия.

Практика:

0

2.1. Перемещение

Теория:

0

Практика:

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

2.2.Прием

Теория:

0

Практика:

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

2.3.Подача

Теория:

0

Практика:

Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

2.4.Передача

Теория:

0

Практика:

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

2.5.Нападающий удар

Теория:

0

Практика:

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

2.6.Блокирование

Теория:

0

Практика:

Перемещение в высокой стойке приставным, крестным шагом; прыжковые упражнения, постановка рук.

3.Тактическая подготовка

Теория:

Тактическая подготовка условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом нужно сказать, что овладение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей волейболиста.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи,

блокирование и отвлекающие действия).

Практика:

0

3.1. Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

3.2.Тактика игры в защите

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

4.Физическая подготовка

4.1.Общая физическая подготовка

Теория:

0

Практика:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

4.2.Специальная подготовка

Теория:

0

Практика:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.

5.Контрольные испытания, соревнования

Теория:

0

Практика:

Принять участие в соревнованиях с родителями, со школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Ко л- во час ов	Тема занятия	Форма аттестаци и
1.	июнь		Теоретическое занятие	1	Инструктаж по ТБ.	Рассказ, опрос
2.	июнь		Практическое занятие	2	Техническая подготовка Перемещение	зачет
3.	июнь		Практическое занятие	2	Техническая подготовка Подачи	зачет
4.	июнь		Практическое занятие	2	Техническая подготовка Прием мяча	зачет
5.	июнь		Практическое занятие	2	Техническая подготовка Передачи мяча	зачет
6.	июнь		Практическое занятие	2	Техническая подготовка Нападающий удар	зачет
7.	июнь		Практическое занятие	2	Техническая подготовка Блокирование	Зачет, соревнова ния
8.	июнь		Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Зачет
9.	июнь		Практическое занятие	2 1	Тактика игры в защите	Зачет, соревнова ния
10.	июнь		Практическое занятие	1	Общефизическая подготовка	Зачет, соревнова ния
11.	июнь		Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	зачет
12.	июнь		Практическое занятие	1	Соревнования	соревнова ния

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	2
Количество учебных дней	10
Продолжительность каникул	-
Даты начала и окончания учебного года	02.06.-17.06.2025г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	-

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Спортивная волейбольная площадка с разметкой и волейбольными стойками; Мячи волейбольные на каждого обучающегося; Перекладина для подтягивания в висе; Гимнастические скакалки-5-7 штук; Резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося; Гимнастические маты; Гантели; Гимнастические скамейки; Гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение	Аудио - видео файлы, ресурсы интернета, литература
Кадровое обеспечение	Тренер-преподаватель

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

-Зачет

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	Зачет (Приложение 1)

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Наглядный
- Игровой
- Объяснительно-иллюстративный

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Беседа
- Игра

Педагогические технологии:

Технология коллективного взаимодействия
Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Комплексного применения знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

Инструкции

2.6.Список литературы

- 1.Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011 -146 с.
- 2.Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000 -359с.
- 3.Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003 -112с.
- 4.Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978 -222с.
- 5.Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988 -190 с.
- 6.Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991 -238 с.
- 7.Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М.,1998 -323с.
- 8.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004 -344с.
- 9.Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск, 2013 -381с.
- 10.Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана.- М., 1998 -496с.
- 11.Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1994 -318с.
- 12.Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Сулова, Б.Н. Шустина.- М.,1995 -448с.
- 13.Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999-240с.
- 14.Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987 -127с.
- 15.<http://docs.cntd.ru/document/499>

Приложение 1

Контрольные нормативы для зачета

№	Контрольные нормативы
1	Правила соревнований
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь
5	Передачи над собой в круге без потерь
6	Подача (любая): из 6 попыток
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток