

Утверждаю
Директор ООО ДОК «Спутник»
Кривоклякин С.А.



(М.П)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности «Волейбольная
секция»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Объем программы: 26 часов

Авторы-составители: Крутоголовая Е.В.,
заместитель начальника ДОК «Спутник»
по образовательной программе
Сухомина С.В.,
спортивный инструктор ДОК «Спутник»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбольная секция» направлена на формирование и развитие физических и спортивных способностей детей, укрепление их здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, а также на организацию их свободного времени. Программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, формирование навыков командной работы, профессиональную ориентацию в спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в волейболе (273-ФЗ, ст. 75), а также удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству РФ.

Новизна данной программы заключается в ознакомлении детей с основами волейбола и спортивной культуры в целом, а также в комбинировании методов обучения (теоретических, практических и игровых), что позволяет детям развивать физические навыки, командное взаимодействие и воплощать собственные спортивные идеи посредством использования различных техник игры.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и игры.

Основной принцип работы секции волейбола - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателя.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбольная секция» должна быть ориентирована на разностороннее развитие личности ребенка, что предполагает необходимость сочетания собственно обучающей деятельности, в рамках которой формируются определенные знания, умения, навыки, с практической спортивной деятельностью, связанной с развитием индивидуальных задатков учащихся, их активности, способности оттачивать физические навыки. Использование индивидуальных и групповых заданий, а также применение смешанных техник, при выполнении заданий детьми среднего и старшего школьного возраста является одним из новых педагогических приемов в образовательном процессе.

Актуальность программы «Волейбольная секция» обусловлена снижением двигательной активности школьников, что негативно сказывается на их функциональных и физических качествах. Недостаток движения в распорядке дня приводит к проблемам со здоровьем, включая ослабление мышц и снижение иммунитета. Программа направлена на развитие выносливости, координации и силы через волейбол, способствуя укреплению здоровья и активной жизненной позиции детей.

Именно поэтому так важно развивать у детей среднего и старшего школьного возраста физическую активность и командное мышление через

занятия волейболом. Включение игрового подхода и командного взаимодействия способствует формированию навыков сотрудничества и усвоению общественного опыта, необходимого для полноценной адаптации в обществе.

Педагогическая целесообразность программы «Волейбольная секция» заключается в развитии физических качеств и командного духа у детей, формировании координации, выносливости, дисциплины, внимательности, обучении основам волейбола и спортивным техникам, а также подготовке к дальнейшему развитию в спортивных секциях. На основе умений и знаний, приобретенных в рамках программы, ребенок укрепляет свою принадлежность к системе позитивных социальных ценностей, таких как сотрудничество и здоровый образ жизни.

Исходя из этого, программа обучения «Волейбольная секция» сочетает в себе следующие методы:

1. теоретические блоки, знакомящие детей с основами волейбола, правилами игры, техниками и тактикой, необходимыми для развития спортивных навыков.
2. практические занятия, позволяющие закрепить теоретические знания через отработку техники игры и командного взаимодействия.
3. креативные задания, способствующие развитию инициативы, стратегического мышления и индивидуальных спортивных способностей.
4. игровые и интерактивные методы, расширяющие кругозор, развивающие координацию, формирующие навыки командной работы и спортивную компетентность.
5. здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие равномерное распределение физических нагрузок во время тренировок.
6. система стимулирования, поддерживающая мотивацию, ответственность и уверенность в своих силах на протяжении всего обучения.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными психологическими и физическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

При разработке программы «Волейбольной секции» учитывались современные тенденции в развитии детско-юношеского спорта в нашей стране. Значительное место на тренировках рекомендуется уделять практическим и креативным заданиям, направленным на развитие навыков командной игры и умения самостоятельно находить эффективные решения для достижения спортивных целей.

Руководитель секции должен приучать детей к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе. В работе «Волейбольной секции» важно учитывать, что дети любого возраста склонны оценивать сам факт выполнения задания, а не его качество. Поэтому педагогу следует одобрять усилия каждого ребенка, вдохновляя его на дальнейшее улучшение результатов. Необходимо поощрять стремление к самостоятельности, предоставляя при этом объективную обратную связь, которая поможет ребенку развивать свои спортивные навыки. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебных 2-х часовых тренировок.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Итоговая оценка эффективности обучения в «Волейбольной секции» оценивается через индивидуальный зачёт и командные соревнования. Индивидуальный зачёт включает выполнение подач мяча сверху и снизу (не менее 7 успешных из 10) и набивании мяча сверху и снизу (минимум по 20 раз). По итогам командных соревнований дети награждаются в различных номинациях: «Победители», «Самые результативные игроки», «Самые ловкие» и других. Все учащиеся, успешно прошедшие обучение получают сертификаты об освоении программы.

Программа «Волейбольная секция» рассчитана на учащихся среднего и старшего школьного возраста (12–16 лет), так как в этот период наиболее активно проявляется стремление к самореализации. Организация занятий учитывает индивидуальные и возрастные особенности детей. Набор в группы осуществляется на свободной основе. Срок реализации программы — одна лагерная смена. В рамках программы применяются традиционные формы обучения: теоретические и практические занятия.

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Цель программы – содействие в освоении обучающимися базовых знаний и навыков игры в волейбол, тактики и техники игры, развитие физических качеств и способностей обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами волейбола, его правилами и техникой игры. ;
- обучить детей основным техническим приемам (подача, пас, блок, удар) и тактическим элементам игры в волейбол;
- закрепить и расширить знания через практические тренировки и игровые упражнения;
- сформировать у детей умение планировать свои действия на площадке и оценивать результаты своей игры;
- ознакомить учащихся с основами спортивной подготовки, включая физическую форму, координацию и стратегию командной игры;
- совершенствовать навыки владения мячом и взаимодействия с партнерами по команде.

Развивающие:

- развить интерес к волейболу и мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- сформировать тактическое воображение и умение принимать решения в динамике игры;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, самостоятельность и ответственность за свои действия в команде;
- сформировать дисциплинированность, аккуратность в выполнении упражнений и уважение к спортивному инвентарю;
- развить целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов;
- поощрять максимальную самостоятельность в освоении игровых навыков и участии в командной работе.

Принципы:

- доступность (соответствие содержания программы возрастным и индивидуальным особенностям подростков, простота подачи материала);
- наглядность (использование разнообразных наглядных средств и материалов, демонстрация отдельных техник, приемов и техники игры);

- «от простого к сложному» (овладев элементарными навыками работы, подростки применяют полученные знания при выполнении более сложных приемов и задач);
- системность (материал на занятиях даётся последовательно, каждая новая тема является продолжением предыдущей);
- индивидуальный подход (выбор подростками вида деятельности по интересу, поощрение инициативы детей);

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В результате обучения по данной программе дети:

- овладеют основными техническими приемами волейбола и смогут применять их в игре;
- усвоят базовые понятия тактики, командного взаимодействия и правил волейбола;
- научатся следовать инструкциям тренера, выполнять тренировочные упражнения и реализовывать игровые комбинации на основе полученных знаний;
- разовьют координацию, внимание, реакцию, физическую выносливость, а также умение анализировать игровую ситуацию.
- познакомятся с детьми из других отрядов;
- улучшат коммуникативные способности, разовьют умение работать в коллективе и чувство ответственности за общий результат.

4. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН 20 ноября 1989 года.
2. Конституция Российской Федерации (в редакции от 30.12.2008 года).
3. Федеральный закон N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.12.2015 года).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации N996-р от 29 мая 2015 г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г.
7. Федеральный закон N 124-ФЗ от 24.07.1998 "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (в редакции от 28.11.2015).

8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03).

5. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на группу подростков 12-16 лет пребывающих в ДОК «Спутник» количеством 10-16 человек. Ребята могут не иметь дополнительной спортивной подготовки. Подростки записываются по желанию. Специального отбора в группу не производится, во всех сменах действует принцип добровольности и самоопределения.

6. ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ

Тактическая подготовка – процесс обучения и совершенствования умений игрока или команды эффективно применять стратегии и приемы в зависимости от игровой ситуации. Включает изучение тактических схем, анализ действий соперников и развитие навыков принятия быстрых решений на площадке.

Креативное задание – тренировочное упражнение или задача, направленная на развитие нестандартного мышления игроков. Предполагает использование оригинальных тактических решений, импровизации и поиска новых способов выполнения игровых действий в волейболе.

Физические качества – основные физические характеристики игрока, такие как сила, скорость, ловкость, прыгучесть, необходимые для выполнения технических элементов и успешной игры в волейболе.

Функциональные качества – способности игрока, обеспечивающие выполнение игровых действий на высоком уровне. К ним относятся выносливость, скорость восстановления, координация и способность поддерживать стабильную работоспособность в течение матча.

Игровая ситуация – конкретный момент в матче, характеризующийся определенным расположением игроков, положением мяча, счетом и другими факторами, которые влияют на выбор тактических и технических действий команды или игрока.

7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

п\п	Содержание занятия	Теоретическая часть (часов)	Практическая часть (часов)	Всего часов
1	Вводное занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Изучение правил игры в волейбол. Знакомство	1	1	2
2	Вводное занятие № 2. Судейство. Состав команды. Значение каждого игрока на поле	1,5	0,5	2
3	Основные технические приемы. Передача. Практическая отработка различных видов передач	0,5	1,5	2
4	Основные технические приемы. Нападающий удар. Практическая отработка нападающих ударов	0,5	1,5	2
5	Основные технические приемы. Прием мяча. Практическая отработка приема мяча	0,5	1,5	2
6	Основные технические приемы. Блок. Обучение блокирующему удару	0,5	1,5	2
7	Игра в команде. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	0,5	1,5	2
8	Игра в команде. Отработка полученных знаний. Товарищеские игры	0,5	1,5	2
9	Просмотр товарищеских игр и обратная связь от тренера. Отработка полученных знаний	1	1	2

10	Игра в команде. Отработка полученных знаний. Товарищеский матч с приглашением зрителей	0,5	1,5	2
11	Личный зачет. Итоговая оценка освоения программы	0	2	2
12	Командный зачет. Матч с приглашенными зрителями	0	2	2
13	Подведение итогов. Рефлексия. Оценивание результатов.	1,5	0,5	2

Итого: 26 учебных часов

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При реализации программы «Волейбольная секция» необходимо использовать:

1. Информационно-методическое обеспечение
 - видеоанализ матчей и тренировок, демонстрационные материалы по технике и тактике волейбола;
 - индивидуальные методические материалы в виде схем игровых комбинаций, памяток по технике безопасности, технике, судейству и тактическим рекомендациям для каждого игрока.
2. Оборудование, инструменты и материалы
 - волейбольные мячи, сетка, разметка площадки;
 - компьютер или планшет для тренера, проектор для анализа видео тренировок или матчей;
 - портативная колонка для музыкального сопровождения разминок и тренировок;
 - тренировочные приспособления (конусы, лестницы координации, утяжелители).

Оснащение тренировочного пространства: Игроки посещают занятия строго в головном уборе (в случае занятий на открытом воздухе) спортивной одежде и соответствующей спортивной обуви. Тренировочная

площадка оборудована для 10-16 игроков (стандартная волейбольная площадка или зал с разметкой). В зале должны быть: стойки для сетки, волейбольные мячи, компьютер или планшет для тренера, проектор для просмотра видео. Занятия проводятся в спортивном зале с хорошей вентиляцией и освещением или (при подходящих погодных условиях) на открытой волейбольной площадке. Перед каждым занятием зал проветривается, площадка проверяется на безопасность, подготавливается необходимый спортивный инвентарь. Мебель: скамейки для отдыха должны быть удобными и чистыми. Для каждого игрока обеспечивается доступ к необходимому инвентарю: мячи, тренировочные приспособления, питьевая вода.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. В. Родина, М. В. Луганской и др. «Детско-юношеский волейбол для детей 8–9 лет. Учебное пособие для вузов, 2024
2. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Спорт в школе. Волейбол. Методическое пособие
3. Журин А.В. Волейбол. Техника игры. Методическое пособие. Издательство «Лань»
4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. Физкультура и спорт
5. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов