

<p>Принята</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина</p> <p>30.08.2024 г. (протокол № 1)</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор МБОУ СШ № 1</p> <p>им. М.М. Пришвина</p> <p>_____ О.В. Гришанова</p> <p>Приказ от 02.09.2024г № _____</p>
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА МБОУ СШ № 1 им.М.М. Пришвина

«Летящий мяч».

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся 13-14 лет

Срок реализации программы- 1 год

Содержание

Оглавление.

1.Целевой раздел.

- 1.1.Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Адресность программы .
- 1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования.

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеобразовательной программе.
- 2.2. Планируемые результаты.
- 2.3. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.
- 2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3. Организационный раздел

- 3.1. Учебный план.
- 3.2. Календарный учебный график.
- 3.3. Контингент учащихся.
- 3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов.

4. Тематическое планирование.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) представляет собой нормативно-управленческий документ, который определяет общее назначение, содержательную и организационную характеристики деятельности организации. В документе освещаются вопросы методического, кадрового, материального обеспечения деятельности Программы, приводятся механизмы отслеживания результатов реализации данной Программы.

В разработке Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка,
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ,
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 гг. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р),
- федеральные государственные образовательные стандарты (далее — ФГОС) начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286), основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287), среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).
- Устав МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина.

Программа «Летающий мяч» направлена на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Данный модуль органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательной организации и составлен с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка 12 и 13 лет (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. На занятиях используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

1.2. Цель Программы.

Цель Программы - создать условия для развития двигательных качеств и укрепления здоровья.

Задачи Программы:

- Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
- Развивать двигательные способности.
- Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

1.3. Адресность Программы

Программа рассчитана на детей 13-14 лет.

1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования

Данная Программа направлена на приобретение учащихся теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной Программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игры.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание предоставляемого образования.

История игр.

Сила, выносливость, быстрота.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на снарядах и тренажёрах

Спортивные и подвижные игры

Специальная физическая подготовка

Упражнения направленные на развитие силы

Упражнения направленные на развитие быстроты

Упражнения направленные на развитие прыгучести

Упражнения направленные на развитие ловкости

Упражнения направленные на развитие выносливости

Техническая подготовка

Приемы и передачи мяча

Поддачи мяча

Стойки и перемещения

Нападающие удары

Блоки. Одиночное блокирование и парное блокирование.

Тактическая подготовка

Тактика подач

Тактика приёмов и передач

Правила игры

Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.

Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.

Поддача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.

Поддача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.

Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.

Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.

Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.

Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.

Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.

Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.

Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.

Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.

Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.

Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.

Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра

Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.

Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.

Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.

Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.

Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.

Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.

Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.

Система игры в защите. Учебная игра

2.2. Планируемые результаты.

Личностными результатами Программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством

формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

2.3 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Спортивный зал – 2 (УК № 1, УК № 2)

Волейбольные сетки - 2

Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

Волейбольные мячи 10 штук.

2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. 2015г.
2. Куц И. В. Дополнительное образование в летнем лагере. – Волгоград: «Учитель», 2006г.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Фураев Ю.В. «Тактическая подготовка волейболистов». «ФиС» Москва 2014.
5. Волейбол. Клещев Ю. И., «ФиС» Москва 2012.
6. «Волейбол – юным». Хапко В.Е. – К., Здоровье, 1987г., 120 с.
7. «Волейбол. Методическое пособие обучению игре». Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. «Терра Спорт» Москва 2015.

8. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов». Матвеев Л.Н., «ФиС» Москва 2014.

9. «Пляжный волейбол». Костюков В.В., «ФиС» Москва 2015.

10. «Спортивные игры: Техника, тактика обучения». Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. 2001г., 520 с.

11. «Тактическая подготовка волейболистов». Ю.В. Фураев, «ФиС» Москва 2014.

12. «Упражнения для волейболистов». А.П. Якушев, А.В. Ивойлов «ФМС» Москва 2013.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

<i>Направленность</i>	<i>Дополнительная общеобразовательная программа</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
Физкультурно- спортивная	«Летающий мяч»	1	34
		1	34
Итого:		2	68

Продолжительность занятий для детей 13-14 лет составляет 45 минут.

Учебные занятия проводятся по расписанию, составленному в соответствии с учебными планами и программами.

Расписание занятий составляется на весь учебный год.

Формы занятий.

Формы организации работы - групповая и индивидуальная.

Занятия проводятся в различных формах: беседы, занятие - игра, соревнование.

3.2.Календарный учебный график

<i>Компоненты КУГ</i>	<i>1 год обучения</i>
Начало учебного года	02.09.2024 г.
Окончание учебного года	31.05.2025 г.
Продолжительность учебного года	34 учебные недели
Объём недельной образовательной нагрузки	2 часа

3.3.Контингент учащихся

Обучающиеся занимаются в группе до 25 человек. Количество групп ежегодно определяется по социальному заказу родителей. Работа в группах осуществляется на основании заявления родителей, на договорной основе.

3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельность, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н.

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем.

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов	теорет ических	практ ических
1.	История игр.	1	1	
2.	Сила, выносливость, быстрота	12	3	9
	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	2	1	1
	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры	1		1
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	1		1
	Упражнения направленные на развитие силы	1		1
	Упражнения направленные на развитие быстроты	1		1
	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1		1
	Упражнения направленные на развитие ловкости	1		1
	Упражнения направленные на развитие выносливости	1		1
3	«Летающий мяч»	19	3	16
	<i>Техническая подготовка.</i> Приемы и передачи мяча.	1		1
	Подачи мяча. Стойки и перемещения.	1		1
	Нападающие удары. Блоки. Одиночное блокирование и парное блокирование.	1		1
	<i>Тактическая подготовка.</i> Тактика подач. Тактика приёмов и передач	1	1	
	Правила игры	1	1	
	Правила игры в волейбол. Учебная игра. Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	1	
	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		1

	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		1
	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		1
	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		1
	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		1
	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		1
	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		1
	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		1
	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		1
	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		1
	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		1
	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		1
	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		1
	Итого:	34	5	33