

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ-YOUNG»	10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ-YOUNG»	11
3.1. Содержание программы 1-го года обучения	11
3.1.1. Ожидаемые результаты после 1 года обучения	12
3.2. Содержание программы 2-го года обучения	12
3.2.1. Ожидаемые результаты после 2 года обучения	13
3.3. Содержание программы 3-го года обучения	14
3.3.1. Ожидаемые результаты после 3 года обучения	15
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ-YOUNG»	16
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения	16
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения	24
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения	32
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	40
5.1. Текущие нормативные требования по общей и специальной физической подготовке по программе «Волейбол-Young» (Декабрь)	40
5.2. Итоговые нормативные требования по общей и специальной физической подготовке по программе «Волейбол-Young» (Май)	41
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ-YOUNG»	42
6.1. Обеспечение программы методической продукцией	42
6.2. Методы обучения, используемые при реализации программы	43
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ-YOUNG»	44
8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	45

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол-Young»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Корнетов Вячеслав Владимирович педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	10–17 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование основных двигательных умений и навыков в волейболе
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в: - матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2021
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. Однако, обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. При этом, обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства.

Возникла необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команда объединения является призером районных соревнований по волейболу, и победителем соревнований по волейболу на Кубок Олимпа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол-Young» является *модифицированной*, составлена для Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района» города Казани. Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018

г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006 г. №06-1844.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол-Young» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа начальная, т.е. предполагает формирование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков в волейболе.

Новизна и оригинальность программы заключаются в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы.

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов, на основании соответствующих статей ФЗ «Об образовании в РФ», санитарно-эпидемиологических требований к УДОД, приказов вышестоящих органов управления образования, Устава учреждения, Правил внутреннего распорядка, решений педагогического совета и по согласованию с профкомом, организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- ✓ продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- ✓ занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;
- ✓ недельная нагрузка 4 часа;
- ✓ годовая нагрузка – 144 часа;
- ✓ минимальное количество обучающихся в группе 15 человек;

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся 10 – 17 лет.

Программа по предмету «Волейбол-Young» ориентируется на достижение следующих целей:

- ✓ привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям волейболом;
- ✓ формирование здорового образа жизни;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- ✓ расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- ✓ развитие функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- ✓ формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адекватность – предусматривает подбор средств и методов обучения в строгом соответствии индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся.

Формы и режим занятий:

В качестве основного принципа организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в волейбол, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, учебных занятиях, дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса.

Основная цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование основных двигательных умений и навыков в волейболе.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи:**

1. Образовательные:

- ✓ Ознакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- ✓ Развить физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению.

3. Воспитательные:

- ✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Особенности реализации программы по годам обучения.

На первом-втором годах обучения учащиеся ориентируются на приобщение к особенностям волейбола, выявление личностных качеств, получение начальных умений и навыков, вхождению в новый коллектив, развитие коммуникативной культуры.

Задачи:

- ✓ привить устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
- ✓ научить соблюдению техники безопасности на занятиях, при поездках и в повседневной жизни;
- ✓ сформировать команду объединения для организации и проведения соревнований по волейболу на уровне ЦДТ;

Учащиеся должны за первый и второй год обучения освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- ✓ знать и соблюдать технику безопасности при занятиях волейболом;
- ✓ знать и соблюдать упрощенные правила игры;
- ✓ уметь выполнять передачу и прием мяча, нападающий удар, подачи;
- ✓ уметь принимать разные виды стойки игрока;
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые тактические действия;
- ✓ выполнять контрольные нормативы;
- ✓ принять участие в соревнованиях местного (в рамках ЦДТ или микрорайона) и муниципального уровней в своей возрастной группе;

На втором и третьем годах учащиеся ориентируются на приобретение спортивной формы, применении полученных знаний и навыков, накопление личного опыта, формирование сборной команды ЦДТ, достижение спортивных результатов.

Задачи:

- ✓ совершенствовать полученные знания, умения и навыки;
- ✓ формировать сборную команду «Олимпа»;
- ✓ отрабатывать навыки двусторонней игры.

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие знания, умения и навыки:

- ✓ знать и соблюдать технику безопасности при занятиях волейболом;
- ✓ знать и соблюдать правила игры;
- ✓ уметь выполнять сложные подачи, нападающий удар;
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- ✓ выполнять контрольные нормативы;
- ✓ принять участие в соревнованиях местного (ЦДТ, микрорайон), муниципального и выше уровней в своей возрастной группе;
- ✓ участвовать в организации и проведении соревнований на Кубок Олимпа в качестве организаторов, помощников инструкторов, судей.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение сертификата «Инструктор по волейболу».

Планируемые результаты реализации программы:

- ✓ Сохранность контингента воспитанников - 90%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 90% учащихся;

- ✓ 30 % учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий;
- ✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях;
- ✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ 10% учащихся поступили в учреждения физкультурно-спортивной направленности;
- ✓ Положительная динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта – у 75% учащихся;
- ✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для предмета «Волейбол» на этапе дополнительного образования являются:

В познавательной деятельности:

- ❖ определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- ❖ самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- ❖ формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- ❖ поиск нужной информации по заданной теме;
- ❖ умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- ❖ владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- ❖ понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- ❖ объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- ❖ владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Условия набора.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них учащихся по каким-либо причинам.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать

- ✓ Основы знаний о здоровом образе жизни.
- ✓ Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране.
- ✓ Правила игры в волейбол.
- ✓ Тактические приемы в волейболе.

Уметь

- ✓ Овладеть основными техническими приемами волейболиста.
- ✓ Проводить судейство матча.
- ✓ Проводить разминку в волейболе, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- ✓ Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- ✓ Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- ✓ Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение;
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

✓ соревнования местного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в середине учебного года – в декабре – январе и перед началом летних каникул: в мае.

Формы и способы фиксации результатов:

✓ мониторинг достижений учащихся;

✓ личная книжка спортсмена.

Контрольные игры, товарищеские встречи проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ-YOUNG»
4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/ п	Тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	пр-ка	всего	теория	пр-ка	всего	теория	пр-ка	всего
1	Организация учебно-воспитательного процесса	4	-	4	4	-	4	4	-	4
2	Теоретическая подготовка	8	-	8	6	-	6	6	-	6
3	Общеспортивная подготовка	5	15	20	-	16	16	-	10	10
4	Специальная подготовка	5	15	20	5	15	20	5	15	20
5	Техническая подготовка	5	20	25	6	20	26	6	20	26
6	Тактическая подготовка	5	15	20	6	18	24	6	20	26
7	Игровая подготовка	5	25	30	4	20	24	6	20	26
8	Судейская практика	5	-	5	5	5	10	4	6	10
9	Контрольные и календарные игры. Сдача контрольных нормативов	-	12	12	-	14	14	-	16	16
ИТОГО		42	102	144	36	108	144	37	107	144