

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижаты үзәге”  
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «26» 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»  
А.Г. Бариева  
Приказ № 8012  
от «26» 08 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«ВОЛЕЙБОЛ-МЭТР»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

*Автор-составитель программы:  
Мухаметзянов Джавит Загидович,  
педагог дополнительного образования*

г. Казань, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ-МЭТР» .....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ-МЭТР» .....	9
3.1. Ожидаемые результаты после обучения по программе «Волейбол-Мэтр» ..	10
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ-МЭТР» .....	11
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	18
5.1. Текущие нормативные требования по общей и специальной физической подготовке по программе «Волейбол-Мэтр» (Декабрь) .....	18
5.2. Итоговые нормативные требования по общей и специальной физической подготовке по программе «Волейбол-Мэтр» (Май) .....	19
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ-МЭТР» ..	20
6.1. Обеспечение программы методической продукцией .....	20
6.2. Методы обучения, используемые при реализации программы .....	21
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ-МЭТР» .....	22
8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	23

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	<b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол-Мэтр»</b>
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Мухаметзянов Джавит Загидович педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст учащихся	14–17 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Достижение высокого уровня физического развития здоровья учащихся посредством регулярных занятий волейболом, совершенствование 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 по волейболу.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматривается участие учащихся в: - матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста; - соревнованиях местного, районного, городского 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	29.08.2022
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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол-Мэтр» 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-Мэтр» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа

углубленная, т.е. предполагает совершенствование у учащихся основных физических качеств, высокий уровень развития 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 программы.

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 1 год обучения. Возраст обучающихся 14-17 лет.

Основополагающие принципы реализации программы «Волейбол-Мэтр»:

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:** достижение высокого уровня физического развития здоровья учащихся посредством регулярных занятий волейболом, совершенствование основных двигательных умений и навыков в волейболе.

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

**1. Образовательные:**

✓ Совершенствовать знания о правилах игры, технике, тактике, правилах судейства и организации проведения соревнований по волейболу;

✓ Углублять и дополнять умения и навыки в волейболе, развиваемые учащимися.

**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 учащихся.

**3. Воспитательные:**

✓ Сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;

✓ Пропагандировать здоровый образ жизни;

✓ Развивать необходимые морально-волевые качества учащихся.

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;

✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;

✓ Положительная динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта – у 75% учащихся;

✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях.

Программа предусматривает совершенствование 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 набор отдельных учащихся в объединения 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-МЭТР»**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Организация учебно-воспитательного процесса	4	-	4
2	Теоретическая подготовка	6	-	6
3	Общефизическая подготовка	-	10	10
4	Специальная подготовка	5	15	20
5	Техническая подготовка	6	20	26
6	Тактическая подготовка	6	20	26
7	Игровая подготовка	6	20	26
8	Судейская практика	4	6	10
9	Контрольные и календарные игры. Сдача контрольных нормативов	-	16	16
<b>ИТОГО</b>		<b>37</b>	<b>107</b>	<b>144</b>