

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 «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева

Приказ № 174/2
от «09» 09 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Подопригора Любовь Петровна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

г. Казань, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»	10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»	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»	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» (Декабрь)	40
5.2. Итоговые нормативные требования по общей и специальной физической подготовке по программе «Волейбол» (Май)	41
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»	42
6.1. Обеспечение программы методической продукцией	42
6.2. Методы обучения, используемые при реализации программы	43
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»	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»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Подопригора Любовь Петровна педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	12–17 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 навыков здорового образа жизни
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» 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» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа начальная, т.е. предполагает формирование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы заключается 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» 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).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность 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 навыков здорового образа жизни.

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

1. Образовательные:

- ✓ Формировать и развивать потребности учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ 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:

- ✓ Укрепить опорно-двигательный аппарат учащихся;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества учащихся;
- ✓ Расширять спортивный кругозор учащихся;

✓ Развить физические качества, индивидуальные способности личности учащихся к саморазвитию, самоопределению.

3. Воспитательные:

✓ Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

✓ 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»
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