

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального района
Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «НДТ»
от «31» 08 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО «НДТ»
Г.М.Камалиева Г.М.Камалиева

Приказ № 56
от «02» 09 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Любители волейбола»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Саляхов Марат Радикович
Педагог дополнительного образования

с.Новый Кинер, 2024 г.

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества»
2	Полное название программы	«Любители волейбола»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4	Сведения о разработчиках	Автор-составитель педагог дополнительного образования Саляхов Марат Радикович
5	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	12-17 лет
5.3.	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированный Общеразвивающая Модульная
5.4.	Цель программы	приобщение обучающихся к физическим упражнениям и овладеть основами Волейбола
6	Форма и методы образовательной деятельности	Равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательные методы. Формы занятий: индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный
7	Форма мониторинга результативности	Зачет, тестирование, сдача нормативов, соревнование.
8	Результативность реализации программы	Приобретение основных навыков игры волейбол совершенствование физических,

		двигательных качеств и повышение возможности функциональных систем организма; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимых уровней специальной психической подготовленности, приобретение теоретических знаний и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности
9	Дата утверждения и последней корректировки	01.09.2024

Оглавление

1. Информационная карта образовательной программы.....	2-3 стр
2. Оглавление.....	4 стр
3. Пояснительная записка.....	5-7 стр
4. Учебный (тематический) план.....	8-10 стр
5. Содержание программы, планируемые результаты освоения программы....	11-12 стр
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	13 стр
7. Список литературы.....	14 стр

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

При разработке дополнительных общеобразовательных программ основными нормативными документами являются:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 г.)

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года)

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с

эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу)

13. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»

14. Устав МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального района Республики Татарстан.

Актуальность – игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях волейболом развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Работа ведется по группам. Занятия проводятся в спортзале.

Отличительные особенности программы

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На уроках основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости, а также знакомятся с техникой, тактикой и правилами спортивной игры волейбол. Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение само выражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и.т.д.). Каждый кружок – это звено системы уроков, проводимых учителем в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Цель программы - приобщение обучающихся к физическим упражнениям и овладеть основами Волейбола.

Задачи программы:

- Учить правильно координировать свои движения.
- Развивать самостоятельность
- Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья.
- приобретение крепкого здоровья

Адресат программы: программа для детей от 12 до 17 лет

Объем программы: 144 часа

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:
индивидуальная и групповая

Срок освоения программы: для освоения программы понадобится 1 год

Режим занятий : два раза в неделю по 2 часа (по 45 мин)

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие (2ч.)					
1.1	Вводное занятие. Изучение истории ФК и спорта. Знакомство с знаменитыми спортсменами района, республики.	2	2	-	Лекция	
2	Изучение правил ТБ (2ч.)					
2.1	Изучение правил ТБ. Правила соревнований.	2	2	-	Лекция, практика	зачет
3	ОФП (12ч.)					
3.1	ОФП	12	2	10	Лекция, практика	зачет
4	Упражнения для развитие силы (8ч.)					
4.1	Упражнения для развитие силы	8	2	6	Лекция, практика	зачет
5	Упражнения на быстроту (6ч.)					
5.1	Упражнения на быстроту.	6	2	4	Лекция, практика	зачет
6	Упражнения на выносливость (6ч.)					
6.1	Упражнения на выносливость	6	2	4	Лекция, практика	зачет
7	Упражнения на ловкость (6ч.)					
7.1	Упражнения на ловкость	6	2	4	Лекция, практика	зачет
8	Развитие морально-волевых качеств (6ч.)					

8.1	Развитие морально-волевых качеств	6	2	4	Лекция, практика	зачет
9	Упражнения на гибкость (4)					
9.1	Упражнения на гибкость.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
10	Упражнения для обучения передачи мяча (2ч.)					
10.1	Упражнения для обучения передачи мяча.	2	-	2	Лекция, практика	зачет
11	Упражнения для обучения приема мяча (2ч.)					
11.1	Упражнения для обучения приема мяча.	2	-	2	Лекция, практика	зачет
12	Упражнения для обучения приема-передачи чередованием (4ч.)					
12.1	Упражнения для обучения приема-передачи чередованием.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
13	Технический правильное выполнение упражнения (12ч.)					
13.1	Передачи мяча в движении.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
13.2	Приемы мяча в движении.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
13.3	Специальные упражнения для приема-передачи мяча.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14	Основы тактики (44 ч.)					
14.1	Приемы и передачи мяча в волейболе.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.2	Подачи мяча в волейболе.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.3	Нападающий удар.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.4	Передачи мяча стоя спиной к цели.	4	2	2	Лекция, практика	зачет

14.5	Финты в волейболе.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.6	Игра в зоне 3.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.7	Прием мяча отраженного сеткой.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.8	Прием мяча после подачи.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.9	Прием мяча после нападающего удара.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.10	Блокирование нападающего удара.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
14.11	Игровые комбинации.	4	2	2	Лекция, практика	зачет
15	Повторение изученных приемов (14ч.)					
15.1	Повторение изученных приемов	14		12	Лекция, практика	
16	Соревнования учениками из других школ (10ч.)					
16.1	Соревнования учениками из других школ	10	-	10	екция, практика	
17	Встреча с знаменитыми спортсменами (4ч.)					
17.1	Встреча с знаменитыми спортсменами	4	4	-	Лекция, практика	
	Итого:	144				

Содержание учебного плана.

Раздел 1...

Теория. Возникновение ФК и спорта. Развитие ФК и спорта в нашем районе и в республике. Лучшие спортсмены района и республики и России.

Раздел 2. Изучение правил ТБ. Правила соревнований.

Теория. Основные возрастные особенности ФКи спорта.

Раздел 3. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, выпригивания, прыжки вверх, общеразвивающие упражнения и др. Эстафета.

Раздел 4. Упражнения для развития силы.

Практика. Различные варианты подтягиваний, отжиманий, работа с отягощениями др.

Раздел 5. Упражнение на быстроту.

Теория. Быстрота определение. Составляющие быстроту. Методы развития быстроты.

Практика. Упражнения на реакцию на время движения, на частоту выполнения и др.

Раздел 6. Упражнения на выносливость. Развитие морально-волевых качеств специальные упражнения с увеличением или уменьшением времени и интенсивности выполнения.

Раздел 7. Упражнение на ловкость.

Теория. Ловкость определение. Виды ловкости. Методы развития ловкости.

Практика. Упражнения на простую и сложную реакцию. Игровые упражнения.

Раздел 8. Развитие морально-волевых качеств.

Теория. Основы психологической подготовки спортсмена.

Воспитание упорства, силы воли, стремления к победе.

Практика. Упражнения с использованием максимальных соревновательных нагрузок, игры с элементами единоборства и др.

Раздел 9. Упражнения на гибкость.

Теория. Гибкость определение. Виды гибкости. Методы развития гибкости.

Практика. Упражнения стоя, сидя, в наклоне, шпагаты и др.

Раздел 10. Упражнения для обучения передачи мяча.

Практика. Спецупражнения .

Раздел 11. Упражнения для обучения приема мяча.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 12. Упражнения для обучения приема передачи чередованием.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 13. Технический правильное выполнение упражнения.

Разделы 14. Основы тактики.

Практика. Правильное выполнение тактических решений.

Раздел 15.Повторение изученных приемов.

Теория.Разбор ошибок.

Практика. Совершенствование техники выполнения движений.

Раздел 16.Соревнования учениками из других школ.

Практика. Повышение уровня физической подготовки .

Раздел 17.Встреча с знаменитыми спортсменами.

Теория. Беседа гостей с юными спортсменами,советы.

Планируемые результаты – Знать правила соревнований, освоить технику выполнения движений и тактические основы ведения соревновательной борьбы.

Организационнопедагогические условия – маты, мячи ,перекладина 1 шт.

Формы аттестации / контроля - промежуточная аттестация, аттестация по завершении освоения программы и формы оценки результативности.

Оценочные материалы - участие в конкурсах, чемпионатах, соревнованиях.

Список литературы, используемой педагогом.

1. Под редакцией З.И.Кузнецовой Развитие двигательных качеств.
2. Под редакцией П.А.Курцева Медико-санитарная подготовка учащихся.
3. Сокращенный перевод с немецкого Л.Микулиной Волейбол.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место проведения	Форма контроля
I Вводное занятие. (2 ч.)								
1				теория	2	Вводное занятие. Изучение истории ФК и спорта. Знакомство с знаменитыми спортсменами района, республики.	спортзал	зачет
II Изучение правил ТБ. (2 ч.)								
2				теория	2	Изучение правил ТБ. Правила соревнований	спортзал	зачет
III ОФП (12 ч.)								
3				практика	2	ОФП	спортзал	зачет
4				практика	2	ОФП	спортзал	зачет
5				практика	2	ОФП	спортзал	зачет
6				практика	2	ОФП	спортзал	зачет
7				практика	2	ОФП	спортзал	зачет
8				практика	2	ОФП	спортзал	зачет
IV Упражнения для развития силы. (8ч.)								
9				практика	2	Упражнения для развития силы	спортзал	зачет
10				практика	2	Упражнения для развития силы	спортзал	зачет
11				практика	2	Упражнения для развития силы	спортзал	зачет
12				практика	2	Упражнения для развития силы	спортзал	зачет
V Упражнения на быстроту (6ч.)								
13				практика	2	Упражнения на быстроту	спортзал	зачет
14				практика	2	Упражнения на быстроту	спортзал	зачет
15				практика	2	Упражнения на быстроту	спортзал	зачет
VI Упражнения на выносливость (6ч.)								

16				практика	2	Упражнения на выносливость	спортзал	зачет
17				практика	2	Упражнения на выносливость	спортзал	зачет
18				практика	2	Упражнения на выносливость	спортзал	зачет
VII	Упражнения на ловкость (6ч.)							
19				практика	2	Упражнения на ловкость	спортзал	зачет
20				практика	2	Упражнения на ловкость	спортзал	зачет
21				практика	2	Упражнения на ловкость	спортзал	зачет
VIII	Развитие морально волевых качеств (6ч.)							
22				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спортзал	зачет
23				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спортзал	зачет
24				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спортзал	зачет
IX	Упражнения на гибкость (4ч.)							
25				практика	2	Упражнения на гибкость	спортзал	зачет
26				практика	2	Упражнения на гибкость	спортзал	зачет
X	Упражнения для обучения передачи мяча (2ч.)							
27				практика	2	Упражнения для обучения передачи мяча	спортзал	зачет
XI	Упражнения для обучения приема мяча (2ч.)							
28				практика	2	Упражнения для обучения приема мяча	спортзал	зачет
XII	Упражнения для обучения приема-передачи чередованием (4ч.)							
29				практика	2	Упражнения для обучения приема-передачи чередованием	спортзал	зачет

30				практика	2	Упражнения для обучения приема-передачи чередованием	спортзал	зачет
XIII	Техническое правильное выполнение упражнения. (12ч.)							
31				практика	2	Передачи мяча в движении	спортзал	зачет
32				практика	2	Передачи мяча в движении	спортзал	зачет
33				практика	2	Приемы мяча в движении	спортзал	зачет
34				практика	2	Приемы мяча в движении	спортзал	зачет
35				практика	2	Специальные упражнения для приема-передачи мяча	спортзал	зачет
36				практика	2	Специальные упражнения для приема-передачи мяча	спортзал	зачет
XIV	Основы тактики (44ч.)							
37				практика	2	Приемы и передачи мяча в волейболе	Спортзал	зачет
38				практика	2	Приемы и передачи мяча в волейболе	спортзал	зачет
39				практика	2	Подачи мяча в волейболе	спортзал	зачет
40				практика	2	Подачи мяча в волейболе	спортзал	зачет
41				практика	2	Нападающий удар	спортзал	зачет
42				практика	2	Нападающий удар	спортзал	зачет
43				практика	2	Передача мяча стоя спиной к цели	спортзал	зачет
44				практика	2	Передача мяча стоя спиной к цели	спортзал	зачет
45				практика	2	Финты в волейболе	спортзал	зачет

46				практика	2	Финты в волейболе	спортзал	зачет
47				практика	2	Игра в зоне 3	спортзал	зачет
48				практика	2	Игра в зоне 3	спортзал	зачет
49				практика	2	Прием мяча отраженного сеткой	спортзал	зачет
50				практика	2	Прием мяча отраженного сеткой	спортзал	зачет
51				практика	2	Прием мяча после подачи	спортзал	зачет
52				практика	2	Прием мяча после подачи	спортзал	зачет
53				практика	2	Прием мяча после нападающего удара	спортзал	зачет
54				практика	2	Прием мяча после нападающего удара	спортзал	зачет
55				практика	2	Блокирование нападающего удара	спортзал	зачет
56				практика	2	Блокирование нападающего удара	спортзал	зачет
57				практика	2	Игровые комбинации	спортзал	зачет
58				практика	2	Игровые комбинации	спортзал	зачет
XV	Повторение изученных приемов (14ч.)							
59				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	зачет
60				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	зачет
61				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	зачет
62				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	зачет
63				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	зачет
64				практика	2	Повторение	спортзал	зачет

						изученных приемов		
65				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	зачет
XVI	Соревнования учениками из других школ (10ч.)							
66				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	зачет
67				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	зачет
68				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	зачет
69				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	зачет
70				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	зачет
XVII	Встреча с знаменитыми спортсменами (4ч.)							
71				практика	2	Встреча с знаменитыми спортсменами	спортзал	зачет
72				практика	2	Встреча с знаменитыми спортсменами	спортзал	зачет
Всего					144			