

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от « 5 » 09 20 19 года

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦВР»
Латипов Р.К.
Приказ № 69
от « 5 » сентя 20 19 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Миннебаев Салават Галияхметович,
педагог дополнительного образования

Балтаси 2019

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	<i>МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»</i>
3.	Направленность программы	<i>Физкультурно-спортивная</i>
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Миннебаев Салават Галиахметович педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	11-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая, групповая
5.4	Цель программы	1. Повышение уровня физического развития подростков; 2. Подготовка спортивного резерва.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень: Этап начальной подготовки 1 года обучения; Этап начальной подготовки 2 года обучения; Этап начальной подготовки 3 года обучения;
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы организации деятельности: - групповая; - индивидуально-групповая Методы обучения: - словесные (рассказ, объяснение) - наглядные (показ приемов)

		-практические (тренировка, самостоятельная работа)
7.	Формы мониторинга результативности	Зачет обучающихся по следующим предметным областям: - общая и специальная физическая подготовка; - технико-тактическая подготовка; - подвижные игры и другие виды спорта.
8.	Результативность реализации программы	1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями; 2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья; 3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены; 4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям волейбол и к здоровому образу жизни; 5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Пояснительная записка	5
3	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
4	Учебно - тематический план 1 –го года обучения	10
5	Содержание программы первого года обучения	11
6	Ожидаемые результаты 1 –го года обучения	13
7	Учебно - тематический план 2 –го года обучения	13
8	Содержание программы второго года обучения	14
9	Ожидаемые результаты 2 –го года обучения	16
10	Учебно - тематический план 3 –го года обучения	16
11	Содержание программы третьего года обучения	17
12	Ожидаемые результаты 3 –го года обучения	19
13	Список литературы	35
14	Приложение	19

П о я с н и т е л ь н а я з а п и с к а

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивного направления (волейбол) для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 г.г. от 15.05.2013 г. № 792 – р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.), план мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ № 729-р от 24 апреля 2015 г.)
- Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ / сост. Идрисов Р.А., Владимирова, Ю.Ю., Ярмакеева С.А. – Казань: ГБУ ДО «РЦВР», 2017.- 27с.
- Положение МБУДО ЦВР «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения. 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 силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 11-15 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 18 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Программа реализуется с сентября по май включительно.

Программа составлена с использованием материала из учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008г.) и рассчитана на три года обучения.

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На

занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Список литературы

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.