

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ
ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А.АЛИША» Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
научно-методического совета
Протокол № 01
от «24» 09 2019 года

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ГДДТ
им. А.Алиша
Габитва Е.Ю.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

1-й год обучения (144 часа)

Автор-составитель:
Абдуллина Ильфата Талгатовича,
педагог дополнительного образования
ГДДТ им.А.Алиша

КАЗАНЬ, 2019
Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Волейбол»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», 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 баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также привлечь внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную

активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Количество учеников в секции - 15 человек. В состав объединения включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы, в районных и городских соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г. №329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное время,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

Структура курса

Волейбол.

Всего: 144 часа, 2 раза в неделю (по 2 часа)

Содержание курса	Количество часов
Двигательные умения и навыки.	34,5
Общая физическая подготовка (ОФП).	12
Специальная физическая подготовка (СФП).	12
Подвижные игры с элементами волейбола.	38,5
Тактическая подготовка.	35
Соревновательная и судейская практика	12

Учебно-тематическое планирование

	Тема	Количество часов
Двигательные умения и навыки		
1	Т.Б. в спортивном зале и при работе с мячом. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	1,5
2	История развития волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	1,5
3	Размеры, линии волейбольной площадки. Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками сверху.	1,5
4	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1,5
Подвижные игры с элементами волейбола.		
5	Эстафеты с мячом. П.И. «Гонка мячей по кругу».	1,5
6	П.и. «Перестрелка».	1,5
Двигательные умения и навыки		
7	Основные правила волейбола. Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1,5
8	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1,5
9	Выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Обучение приёму и передаче двумя руками снизу.	1,5
10	Приём и передача двумя руками снизу.	1,5
Подвижные игры с элементами волейбола.		
11	Весёлые старты.	1,5
12	П.и. «Перестрелка», «Пионербол».	1,5
Общая физическая подготовка (ОФП)		
13	Бег на месте в максимальном темпе, комплексы упражнений у гимнастической стенки.	1
Двигательные умения и навыки		
14	Приём и передача двумя руками снизу.	1,5
15	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
16	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
17	Совершенствование изученных приёмов.	1,5
Соревновательная и судейская практика.		
18	П.и. «Перестрелка».	1,5
Специальная физическая подготовка (СФП)		
19	Ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу, прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов.	1
Подвижные игры с элементами волейбола.		
20	Весёлые старты.	1,5
21	П.и. «Перестрелка», «Пионербол».	1,5
Двигательные умения и навыки		
22	Нижняя прямая подача.	1,5
23	Нижняя прямая подача. Обучение приёму мяча после подачи.	1,5
Общая физическая подготовка (ОФП)		
24	«Челночный бег» (3x10м; 4x5м; 2x15м). Броски набивного мяча (до 1 кг).	1