



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г.Казани

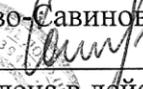
Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«29» августа 2022 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«31» августа 2022 г., протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦВР

Ново-Савиновского района г.Казани

 / Салимова А.И./

введена в действие приказом
№ 105-о от 31 августа 2022 г



В данном документе
пронумеровано,
прошнуровано и

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Педагог дополнительного образования

Сабитов Данис Наилевич

2022-2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основании **Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани** в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани

Актуальность программы.

Значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Поэтому одной из главнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом для повышения уровня физической подготовленности и воспитания потребности к занятиям физическими упражнениями.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность и предназначена для углубленного изучения спортивной игры волейбол. Как составная часть школьной программы, волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся.

Волейбол – это командная игра, в которой спортсмены стремятся забросить мяч на противоположную сторону площадки. Волейбол интересен тем, что удовлетворяет разные запросы играющих. В волейбол можно играть на укороченной площадке, неполными составами, на время, мини-волейбол и т.д. Во время игры создаются благоприятные условия для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств личности. На занятиях учащиеся приобретают необходимые физические качества и качества характера. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее универсальным средством развития психомоторики человека.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории развития волейбола, личной гигиене, технике безопасности организации и проведения занятий, основам здорового образа жизни, оказанию первой медицинской помощи, организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития учащихся, прежде всего их координационных способностей.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием вида спорта волейбол, которое представлено соответствующими тематическими разделами: техника игры волейбол, тактика игры волейбол, физическая подготовка. При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Программа рассчитана на пять лет, в расчёте из 144 часов в год, реализуется в смешанных группах 8-17 лет. В этом возрасте отмечается мощный подъём

жизнедеятельности, глубокая перестройка организма. Происходит физическое созревание и формирование личности. Наблюдается интенсивный рост, окостенение скелета, совершенствование мускульного аппарата. Несоответствие развития сердца и сосудов росту, усиление деятельности желез внутренней секреции приводят к временным расстройствам кровообращения, повышению артериального давления, повышенной возбудимости, раздражительности, быстрой утомляемости. Резко возрастает смелость, но снижается выдержка и самообладание, настойчивость проявляется только в интересной работе, снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства. Основным в этот период развития личности является становление самостоятельности.

Эти особенности возрастного периода создают предпосылки для включения подростков в активные занятия физическими упражнениями и спортом. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Шире становится диапазон действия мотива физического самосовершенствования; он побуждает к занятиям тех, кто не удовлетворён своим здоровьем, физическим состоянием, телосложением и т.п.

Количество занимающихся в группах не менее 15 человек. Тренировочные занятия проводятся в школьном спортивном зале. Группы занимаются два раза в неделю по 2 часа согласно составленному расписанию. В группе первого года обучения первые 4 занятия отводятся на формирование группы.

Форма проведения обучения – очная.

Форма проведения занятий - аудиторная.

Форма аудиторных занятий - практические. Теоретические знания даются в процессе тренировок.

Цели и задачи программы.

Цели занятий в группе волейбола:

Формирование физически развитой личности, способной активно использовать полученные знания и навыки для укрепления и сохранения своего здоровья, и творческого использования средств волейбола в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка учащихся;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение ведению игры волейбол с использованием технических и тактических приёмов;
- создание предпосылок к систематическим занятиям волейболом в течение всей жизни;
- формирование знаний о ЗОЖ.

Прогнозируемые результаты.

Компетенции и личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе занятий по программе «Волейбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям в объединении, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать накопленные знания и умения при самостоятельных занятиях спортом.

Обучающийся должен приобрести знания:

- о самоконтроле;
- о закаливании;
- о ЗОЖ.

Обучающийся должен овладеть умениями:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять ее подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности;
- навыками перемещений;
- навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий волейбола, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Личностные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

- знание истории волейбола и его положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание здорового образа жизни и понимания пагубного влияния вредных привычек;
- доброжелательное и уважительное отношение к товарищам по команде;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдение правил игры и соревнований;
- выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме;
- осуществление судейства соревнований по подвижным играм и волейболу, владение информационными жестами судьи.

Учебные компетенции, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе

1 год обучения

Будет знать:

1. Правила безопасного поведения на занятиях
2. Основы личной гигиены
3. Историю возникновения волейбола
4. Правила игры в пионербол

Будет уметь:

1. Контролировать мяч при выполнении упражнений с мячом
2. Вести игру в пионербол в соответствии с правилами
3. Выполнять серию передач над собой
4. Выполнять прямую нижнюю подачу
5. Выполнять контрольные нормативы и тесты первого года обучения

2 год обучения

Будет знать:

1. Технику безопасности на занятиях

2. Основные сведения о строении и функциях организма человека
3. Значение двигательной активности для здоровья учащихся
4. Значение закаливания для здоровья человека
5. Знать основные технические характеристики игры волейбол

Будет уметь:

1. Вести судейство в игре пионербол
2. Осуществлять контроль мяча при выполнении серии приёмов мяча над собой
3. Выполнять передачи в парах
4. Выполнять боковую нижнюю подачу
5. Вести игру в мини-волейбол 1x1
6. Выполнять контрольные нормативы и тесты второго года обучения

3 год обучения

Будет знать:

1. Технику безопасности на занятиях
2. Принципы здорового образа жизни
3. Основные правила игры волейбол

Будет уметь:

1. Оказать первую помощь при царапинах, ушибах, растяжении
2. Осуществлять контроль своего самочувствия
3. Освоить процесс игры в волейбол в соответствии с правилами
4. Выполнять технические и тактические приёмы игры, соответствующие данному году обучения
5. Выполнять контрольные нормативы и тесты третьего года обучения

4 год обучения

Будет знать:

1. Технику безопасности на занятии
2. Принципы здорового образа жизни
3. Стратегии современного волейбола

Будет уметь:

1. Оказать первую помощь при царапинах, ушибах, растяжении
2. Выполнять технические и тактические приёмы игры, соответствующие данному году обучения
3. Осуществлять судейство игры волейбол
4. Выполнять контрольные нормативы и тесты четвёртого года обучения

5 год обучения

Будет знать:

1. Технику безопасности на занятии
2. Стратегию современного волейбола
3. Влияние физических нагрузок на организм человека
4. Выполнять технические и тактические приёмы игры, соответствующие данному году обучения
5. Методы восстановления организма после тренировочных нагрузок

Будет уметь:

1. Осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений с нагрузкой
2. Уметь эффективно использовать изученные технические приемы, способы и

разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации

3. Уметь применять изученные тактические приемы защиты и нападения
4. Выполнять контрольные нормативы и тесты пятого года обучения

Способы определения результативности

Промежуточная и итоговая аттестации проходят в форме беседы-опроса по теории и в форме тестовых упражнений по практике.

По упражнениям 1-6, приведённым в приложении №1, определяется уровень тренированности занимающихся. Если результаты тестов учащегося не ниже указанных, то процесс тренировок идет успешно. Если есть отставание в результатах, необходимо установить причину и постараться, по возможности, ее устранить: побеседовать о пользе занятий физическими упражнениями, о необходимости соблюдения режима, о значении регулярности занятий, о полноценном выполнении заданий на тренировке.

По упражнениям 7-12, приведённым в приложении №1, можно судить о формировании умений и навыков для ведения игры волейбол. На каждого воспитанника заводится карта технической подготовки волейболиста. Упражнения оцениваются по пяти - бальной системе. Если воспитанники технически правильно выполняют эти упражнения, они справляются с программой.

Учёт посещаемости покажет, насколько сформирована потребность в регулярных занятиях спортом.

Наблюдение за учащимися на тренировках покажет, насколько у них сформированы знания о личной гигиене и такие качества, как целеустремлённость и трудолюбие.