

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
методического совета  
от «Э» 08 2017 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Волейбол»**

Направленность - физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Иляев Константин Максимович,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск, 2017 г.

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 сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

**Направленность** дополнительной образовательной программы волейбола спортивно - оздоровительная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в: - Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей); - Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств); - Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам); Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-16 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по 7 физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа модифицированная. **Новизна** программы состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, психологической, интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи обучения, воспитания, развития подростков в физкультурно-спортивной направленности. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, различными тренажерами, что позволяет эффективно выполнять индивидуальные задания.

**Актуальность** программы заключается в том, что спортивные игры являются одним из основных и доступных средств физического воспитания подрастающего поколения. Самой популярной спортивной игрой, получившей широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

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.

Данная программа дополняет учебную программу по спортивно-оздоровительной деятельности и позволяет вводить инновационные технологии на занятиях, использовать дополнительный спортивный инвентарь.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от типовых:

- программа рассчитана для подготовки учащихся до УТГ,
- возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.
- программа рассчитана на 35 учебных недель.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать обучающихся и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Педагогическая целесообразность.**

Практико-ориентированный подход к обучению позволяет раскрыть спортивный потенциал каждого обучающегося, развивать интеллектуальную, эмоционально-волевою сферу личности юных спортсменов.

**Цель программы:** содействовать созданию благоприятных организационно – педагогических условий для углубленного изучения обучающимися спортивной игры в волейбол.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучение правилам игры в волейбол, выполнению технических приёмов, комбинаций, действий в волейболе.

*Развивающие:*

- развитие и совершенствование физических и волевых качеств;
- повышение общей работоспособности и физической подготовленности.
- развитие силы, ловкости.

*Воспитательные:*

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- положительного отношения к ЗОЖ, к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание ответственности за свои и общие результаты;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Возраст обучающихся:** 11 - 15 лет.

11-12 лет – самое начало переходного возраста. Этот период характеризуется едва заметными, но вполне серьезными изменениями в психологии и физиологии ребенка. Окончанием пубертатного периода станет отдельная личность, полностью сформировавшийся человек, которым станет ребенок. В переходном возрасте необходимо уделять ребенку особое внимание, запастись терпением, любовью и пониманием, чтобы вместе преодолеть все сложности роста.

Средний школьный возраст (13-14 лет)- это переход от детства к юности. Отмечается новый уровень самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка, развитие познавательных интересов характеризуется переходом к абстрактному мышлению, развивается возможность строить умозаключение. Подросток стремится стать интересным человеком для сверстников. Поэтому этому возрасту характерна потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми.

Старший школьный возраст (15-16 лет) характеризуется обращенностью в будущее - это основная потребность этого возраста. Формируется более целостное представление о себе, более спокойный эмоциональный уровень общения со сверстниками, потребность в неформальном доверительном отношении со взрослыми. Происходит серьезное погружение в свой собственный внутренний мир. Идет поиск жизненного пути. В этом возрасте ребята нуждаются в помощи

старших. Определяется его гражданская позиция и место в обществе. Формируется готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Возраст 11-15 лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей. Поэтому возрастают возможности для достижений в спорте.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Формы занятий:** тренировочные занятия, соревнования, турниры, товарищеские встречи.

**Режим занятий.**

1-й год обучения-144 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения-216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения-216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 576 часов.

**Формы подведения итогов** реализации программы:

- тестирование физических качеств: бег 30м, метание набивного мяча, прыжки, челночный бег;
- умение выполнять технические приёмы (подачи через сетку, приёмы- передачи мяча сверху над собой и снизу, нападающий удар из 2 и 4 зоны);
- рассказ о правилах игры в волейбол (в форме опроса).

Основными результатами обучения являются:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- обогащение опыта игры в волейбол;
- формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности;
- проявление нравственных качеств: гуманизма, отзывчивости.

Практико-ориентированный подход позволяет раскрыть спортивный потенциал каждого обучающегося, развивать интеллектуальную, эмоционально-волевую сферу личности.

Критериями эффективности данной программы является: снижение заболеваемости обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно - правовые документы, регулирующие вопросы реализации дополнительных общеобразовательных программ:

1. Конституция РФ
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»  
Закон «Об образовании в Республике Башкортостан»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726- р
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 761 от 01.06.2012 г.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утвержден распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р).
13. Устав МАУДО Дворец творчества.

## **2. Основная литература:**

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. - М.: СпортАкадемПресс, 2010 г.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.: ФИС, 2015 г.
3. Клещев Ю.Н. и Айриянц А.Г. Физкультура и спорт. Волейбол. Учебник для техникумов и институтов физической культуры, Москва, 2011 г.
4. Мусакаев М.Б. Физическая культура в современной школе. – Уфа: Китап, 2010.

## **3.Дополнительная литература:**

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: у истоков мастерства. М.: Фаир-пресс, 2008 г.
2. Ковин П.К. Настольная книга учителя физкультуры, Москва, 2009 г.
3. Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол. – М.: Советский спорт, 1989.