

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Рыбновская Детско-юношеская спортивная школа»**

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Волейбол»**

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
протокол № 4 от 03.09.2018
Утверждено приказом директора
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
приказ № О-42 от 03.09.2018
В.В. Роут



Срок реализации – 1 год

г. Рыбное, 2019

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	9
1.4. Предполагаемые результаты	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Учебный план	10
2.2. Календарный учебный график программы	11
2.3. Условия реализации программы	12
2.4. Методические материалы	13
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование на местности» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для

детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.

Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности и соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статически усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собою средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы

Программа позволяет детям реализовать свои потребности двигательной активности, а также формировать коммуникативные навыки, которые способствуют социализации ребенка, являющейся одним из факторов успешности личности.

В процессе обучения по данной программе используются смешанные формы получения дополнительного образования: традиционные очные занятия чередуются с дистанционными. Учащиеся, которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания пропущенного занятия дистанционно.

Актуальность

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное развитие. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают «оторванными» от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными заболеваниям.

Занятия волейболом содействуют умственному и физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, способствуют развитию мышления. Человек в процессе занятий по данной программе развивает функциональные способности своего организма, психологическую устойчивость.

Педагогическая целесообразность

Полученные навыки и умения содействует физическому и умственному развитию учащихся, укреплению здоровья.

Программа имеет теоретическую и практическую части. Теоретические

занятия проводятся в учебных помещениях, практические навыки отрабатываются в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Программа ориентирует детей на продолжение образования по тематически близкой базовой программе «Волейбол».

Отличительные особенности

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ и физкультурой.

В процессе обучения применяются подвижные игры с элементами волейбола вне помещения (пляжный волейбол).

Данная программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ по волейболу. Отличается от них количеством часов, индивидуальным подходом к обучению.

Адресат программы

Программа адресована детям 10 – 16 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально. Численность группы - 15 человек. В объединении «Волейбол» могут записаться все желающие этого возраста и имеющие медицинский допуск врача к занятиям волейболом.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Предлагаемая программа краткосрочная ознакомительного уровня реализуется в течение 1 года обучения - 72 часа.

Форма обучения очная с использованием дистанционных технологий. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: - укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы: основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

1. Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта - волейбол;
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, закаливание организма;
3. Воспитание черт спортивного характера;
4. Овладение основами техники волейбола и основами соревновательной деятельности.

Задачи программы ознакомительного уровня

1. Образовательные:

- обучение техническим и тактическим приемам волейбола;
- обучение детей работе в команде.

2. Воспитательные:

- воспитать потребность повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

3. Развивающие:

- развивать внимание, память;
- развивать интеллектуальные способности
- развивать физические качества.

Принципы набора:

1. добровольность, заинтересованность;
2. наличие медицинского допуска к занятиям;

3. школьный возраст;

Основной формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование учебных групп проводится ежегодно 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно - оздоровительном этапе являются:

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. уровень освоения техники.

Волейбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений

возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный волейболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными волейболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

1.3. Содержание программы

Программа «Волейбол» ознакомительного уровня тесно связана с программой базового уровня, так как предваряет его. В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей возникновения волейбола, правилами соревнований по волейболу, приобретают навыки волейбола. Теоретическая часть дается в форме объяснения с просмотром и анализом видео материала, иллюстративного и наглядного материалов. Теоретические знания закрепляются выполнением практических заданий по темам.

1.4. Предполагаемые результаты

В результате освоения программы учащийся должен знать:

- историю развития волейбола в Рязанской области и за ее пределами;

- основы ЗОЖ;
- правила соревнований по волейболу.

Должен уметь:

- работать с мячом;
- знать правила волейбола;
- применять полученные навыки в игре.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебный план на 36 недель

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на соревнованиях.	1	1		Устный контроль
2.	Истории развития волейбола.	1	1		Устный контроль
3.	Правила соревнований по волейболу	2	2		Устный контроль
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, и самоконтроль.	2	2		Устный контроль
5.	Медицинское обследование	2		2	Врачебный контроль

6.	Общая физическая подготовка	22		22	Практическое выполнение задания в спортивном зале
7.	Специальная физическая подготовка	22		22	Практическое выполнение задания в спортивном зале
8.	Технико-тактическая подготовка	10		10	Практическое выполнение задания в спортивном зале
9.	Соревновательная деятельность	8		8	Практическое выполнение задания в спортивном зале
10.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	Практическое выполнение задания вне помещения
	ИТОГО:	72	6	66	

2.2. Календарный учебный график программы

№	Тема	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка											
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на соревнованиях.	1	1								
2.	Истории развития волейбола.	1		1							

3.	Правила соревнований по волейболу	2			1	1					
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, и самоконтроль.	2		1			1				
	Итого:	6	1	2	1	1	1				
Практическая подготовка											
1.	Медицинское обследование	2	1				1				
2.	Общая физическая подготовка	22	4	4	2	2	2	2	2	2	2
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	2	4	3	3	3	2	2	1
4.	Технико-тактическая подготовка	10			1	1	1	1	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	8						2	2	2	2
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	2				1					1
	Итого:										
	ВСЕГО:	72									

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае. Количество учебных дней - 72 дня по 2 занятия в неделю, занятия проводятся в будние дни, в праздничные дни занятия не проводятся.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение:

- школьный спортивный зал.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

- компьютер, мячи, скакалки, конусы, манишки.

Информационное обеспечение: видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, доступ к интернет ресурсам.

Формы проведения занятий: беседа, тренировка, участие в соревнованиях, просмотр учебных видеофильмов.

Образовательные технологии: технология группового обучения, технология лично-ориентированного обучения, дистанционная образовательная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

Кадровые условия реализации программы: данную программу реализует тренер-преподаватель с педагогическим образованием, имеющий подготовку и опыт в тренерской деятельности и владеющий навыками работы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Результат обучения по программе ознакомительного уровня: Участие в соревнованиях по волейболу, выполнение нормативных требований юношеских разрядов.

2.4. Методические материалы

Программа обеспечена специальной литературой; методическими пособиями, наглядными пособиями, учебными плакатами и учебными заданиями по каждой теме, контрольными тестами по волейболу.

Программа обеспечена перечнем нормативных документов по волейболу: правила соревнований по волейболу, единая всероссийская спортивная классификация.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
2. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. Нижневартовск, 2001.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. Волгоград, 1977.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Волейбол: У истоков мастерства /под ред. Ю.В. Питерцева.- М.: Издательство „ФАИР-ПРЕСС“, 1998.
6. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
7. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
8. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»

Интернет-ресурсы

1. ryazanvolley.ucoz.ru
2. volley.ru
3. volleyball.ru