

Рекомендовано:
Методическим советом
Протокол № 22
от «07» октября 2021 года



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ханты - Мансийский автономный округ – Югра

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«Подвижные игры. Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Асланин Алексей Витальевич
педагог дополнительного образования

г. Пыть -Ях
2021г.

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка программы

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;
- Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Актуальность:

Оздоровительное значение игр. Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Педагогическая целесообразность:

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

1.1. Отличительная особенность программы:

Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы. Игра в жизни ребёнка.

1.4. Организация образовательного процесса:

- Направленность программы – физкультурно-спортивная
- Профиль – игра в волейбол
- Уровень программы - базовый
- Адресат программы - возраст обучающихся 15-17 лет
- Объем и сроки реализации – 216 часов в год, 1 год
- Форма обучения – очная.
- Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часов. Продолжительность занятия 40 минут.
- По форме организации - групповые
- Состав групп - постоянный
- Количество обучающихся на занятии – 12-30 человек
- Программу реализует педагог дополнительного образования Асланин Алексей Витальевич.

1.5. Методы обучения:

При проведении занятий можно выделить два направления:

- Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;
- Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

1.6 Формы обучения:

Формы проведения занятий:

- однонаправленные занятия – посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической;
- комбинированные занятия – включают 2-3 компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;
- целостно-игровые занятия – построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам с соблюдением основных правил;
- контрольные занятия – прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Цель и задачи программы:

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками спортивных игр-волейбол. Достижение гармоничного развития обучающихся в целом.

Задачи:

- *обучающая*: обучить основным правилам игры в волейбол, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- *воспитательная*: развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- *развивающая*: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие двигательных качеств в спортивных играх: координации, ловкости, выносливости.

1. Содержание программы

2.1. Учебный план 1 года обучения (6 часов в неделю)

№ п\п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы	
			теория	практика	организации занятий	аттестации/контроля
I.	Введение. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	2	1	1	беседа, презентация	наблюдение, гестирование
II.	История физической культуры. Мифы и легенды о	16	12	4	беседа, презентация	наблюдение, гестирование

	<p>зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека. Правила соревнований. Правила игры в волейбол.</p>					
III.	<p>Инструктаж по Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Ходьба (на носках, на пятках), бег, прыжки, перемещения различными способами, перекаты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие физических качеств. Подвижные игры.</p>	50	10	40	беседа, презентация, мастер-класс	наблюдение
IV.	<p>Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Перемещения и стойки. Действия без мяча. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника нападения. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при</p>	130	10	120	беседа, презентация, мастер-класс	наблюдение

	подаче и приеме.					
V.	Контрольные игры и соревнования.	16	2	14	мастер-класс	итоговый
VI.	Подведение итогов.	2	2	-	мастер-класс	итоговый
	Итого:	216	37	179		

2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения:

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

Раздел 1 .

Введение. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

Раздел 2 .

История физической культуры.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей

Осанка как показатель физического развития человека.

Правила соревнований.

Правила игры в волейбол.

Раздел 3 .

Инструктаж по Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка. Ходьба (на носках, на пятках), бег, прыжки, перемещения различными способами, перекаты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие физических качеств. Подвижные игры.

Раздел 4.

Волейбол.

Инструктаж по Т.Б. Перемещения и стойки. Действия без мяча. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника нападения. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при подаче и приеме.

Раздел 5.

Контрольные игры и соревнования.

Раздел 6.

Подведение итогов.

2.3. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения:

Занятие	Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятий
	План	Факт		
1.			2	Введение. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.
2.			2	История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).
3.			2	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.
4.			2	Правила соревнований. Правила игры в волейбол.
5.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Ходьба различными способами. Подвижная игра.
6.			2	Волейбол. Стойки и перемещения.
7.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Бег различными способами. Подвижная игра. Прыжки различными способами. Подвижная игра.
8.			2	Волейбол. Стойки и перемещения.
9.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости.
10.			2	Волейбол. Стойки и перемещения.
11.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости.
12.			2	Волейбол. Совершенствование техники стоек и перемещения.
13.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движений.

14.			2	Волейбол. Совершенствование техники стоек и перемещения.
15.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Ходьба различными способами. Подвижная игра. Бег различными способами. Подвижная игра.
16.			2	Волейбол. Совершенствование техники стоек и перемещения.
17.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Прыжки различными способами. Подвижная игра. Упражнения на развитие силы.
18.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
19.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.
20.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
21.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие гибкости.
22.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
23.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Стойки и перемещения. Ходьба различными способами. Подвижная игра.
24.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
25.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Бег различными способами. Подвижная игра. Прыжки различными способами. Подвижная игра.
26.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
27.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости.

28.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
29.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости.
30.			2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
31.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движений.
32.			2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
33.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Стойки и перемещения. Ходьба различными способами. Подвижная игра.
34.			2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
35.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Бег различными способами. Подвижная игра. Прыжки различными способами. Подвижная игра.
36.			2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
37.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости.
38.			2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
39.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости.
40.			2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
41.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движений.
42.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
43.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Стойки и перемещения. Ходьба различными способами. Подвижная игра.
44.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
45.			2	Общая и специальная физическая

				подготовка, подвижные игры. Бег различными способами. Подвижная игра. Прыжки различными способами. Подвижная игра.
46.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
47.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости.
48.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
49.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости.
50.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
51.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движений.
52.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
53.			2	Общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры. Подвижные игры. Подвижные игры.
54.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием мяча после подачи.
55.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием мяча после подачи.
56.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием мяча после подачи.
57.			2	Волейбол. Стойки и перемещения.
58.			2	Волейбол. Стойки и перемещения.
59.			2	Волейбол. Совершенствование техники стоек и перемещения.
60.			2	Волейбол. Совершенствование техники стоек и перемещения.
61.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
62.			2	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
63.			2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.
64.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
65.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
66.			2	Волейбол. Расположение игроков при приеме.

67.			2	Волейбол. Нападающий удар.
68.			2	Волейбол. Блокирование.
69.			2	Волейбол. Прием подач.
70.			2	Волейбол. Совершенствование приема подач.
71.			2	Волейбол. Верхняя прямая подача.
72.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
73.			2	Волейбол. Расположение игроков при приеме.
74.			2	Волейбол. Расположение игроков при приеме.
75.			2	Волейбол. Нападающий удар.
76.			2	Волейбол. Нападающий удар.
77.			2	Волейбол. Нападающий удар.
78.			2	Волейбол. Нападающий удар.
79.			2	Волейбол. Блокирование.
80.			2	Волейбол. Блокирование.
81.			2	Волейбол. Блокирование.
82.			2	Волейбол. Блокирование.
83.			2	Волейбол. Блокирование.
84.			2	Волейбол. Прием подач.
85.			2	Волейбол. Прием подач.
86.			2	Волейбол. Прием подач.
87.			2	Волейбол. Прием подач.
88.			2	Волейбол. Совершенствование приема подач.
89.			2	Волейбол. Совершенствование приема подач.
90.			2	Волейбол. Совершенствование приема подач.
91.			2	Волейбол. Совершенствование приема подач.
92.			2	Волейбол. Совершенствование приема подач.
93.			2	Волейбол. Совершенствование приема подач.
94.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
95.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
96.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
97.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
98.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
99.			2	Волейбол. Прием мяча после подачи.
100.			2	Контрольные игры и соревнования.

101.		2	Контрольные игры и соревнования.
102.		2	Контрольные игры и соревнования.
103.		2	Контрольные игры и соревнования.
104.		2	Контрольные игры и соревнования.
105.		2	Контрольные игры и соревнования.
106.		2	Контрольные игры и соревнования.
107.		2	Контрольные игры и соревнования.
108.		2	Подведение итогов.
Итого:		216 часов	

2.4. Планируемые результаты к концу 1 года обучения:

Ожидаемые результаты: в итоге обучения правопослушному и безопасному поведению на улицах, дорогах и в транспорте воспитанники должны знать:

- ✓ опасные места вокруг клуба, школы, дома, в микрорайоне, на улицах и дорогах;
- ✓ безопасные участки улиц и дорог в микрорайоне;
- ✓ типичные ошибки поведения в дорожной среде, приводящие к несчастным случаям и авариям;
- ✓ опасности на улицах и дорогах, связанные с погодными условиями и освещением;
- ✓ места, где можно и нельзя играть, кататься на велосипеде, роликовых коньках, самокатных средствах, санках и т.п.;
- ✓ название и назначение дорожных знаков для пешеходов и некоторых знаков для водителей;

Правила:

- ✓ перехода улиц и дорог по сигналам светофора;
- ✓ перехода улиц и дорог по пешеходным переходам;
- ✓ перехода проезжей части дороги при отсутствии пешеходных переходов и светофоров в зоне видимости;
- ✓ воздержания от перехода дорог и улиц при приближении транспортных средств с включенными проблесковым маячком синего цвета и специальным звуковым сигналом;
- ✓ движения по тротуару, пешеходной дорожке (а при их отсутствии — по обочине и краю проезжей части со взрослыми);
- ✓ движения группы детей в сопровождении взрослых;
- ✓ этичного, вежливого и безопасного поведения в транспорте, находясь со взрослыми;
- ✓ безопасного поведения при езде на велосипеде и возраст, с которого можно выезжать на улицы и дороги.
- ✓

2.5. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Правила дорожного движения»:

Год обучения	Дата		Количество			Режим занятий
	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
1 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю: 2 часа

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Форма аттестации и оценочные материалы:

Виды контроля:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании учебного года ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.2 Материально – техническое обеспечение:

- **Оборудование и спортивный инвентарь:** стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в волейбол; спортивный зал

2.3 Учебно-методические материалы

- инвентарь: мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, скамейки, секундомер.

2.4 Кадровое обеспечение:

- Заместитель директора по УВР – составляет расписание кружковой работе, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.
- Заместитель директора по МР – осуществляет контроль методики преподавания и программного обеспечения.
- Педагог дополнительного образования - осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Литература :

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г.
2. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 9-11 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения).
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 9 – 11 классы : пособие для учителей – М : Просвещение 2012.
4. Требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.
5. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
6. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
7. Федеральном законе «О физической культуре и спорте».
8. Стратегией национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г..

9. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
10. Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).