

«Рассмотрено»
На педсовете
Протокол № 1
от «29» августа 2023г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по УР
МБОУ «Школа №10»
_____/Мингазова Д.А./

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Школа №10»
_____/ Нургатина А.Р./
Приказ № 207
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

ДЛЯ 7,11 КЛАССОВ
«Волейбол»
Габдрахманова Рафиса Рашитовича,
учителя физической культуры высшей квалификационной категории
«Татарско-русская средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов»
Приволжского района г. Казани Республики Татарстан

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 9-15 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и локальными актами МБОУ ДО ЦТиС.

Уровень освоения: стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 15-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю.

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культуuroобразующим истокам личности.

В третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесберегающей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Волейбол –это командный вид спорта. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Адресат программы: учащиеся 15-18 лет

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 4,5 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 1,5 часа.

1.3 . Содержание программы (учебный план)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 34 недели.

№ занятия	Название раздела, Темы	План	Факт
		1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол

	волейбол.		
2	История возникновения и развития волейбола	3	
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	
4	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	3	
5	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	3	
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	3	
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	3	
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	3	
9	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	3	
10	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	3	
11	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	3	
12	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	3	
13	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	3	
14	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	3	
15	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	3	
16	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	3	

17	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	3	
18	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	3	
19	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	3	
20	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	3	
21	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	3	
22	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	3	
23	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	3	
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	3	
25	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	3	
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	3	
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднимание колен в висе.	3	
28	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	3	
29	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	3	
30	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	3	
31	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	3	
32	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	3	

33	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	3	
34	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	3	

Итого: 102ч