



Рабочая программа дополнительного образования

«Волейбол»

Возраст студентов: 15-18 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:
Нечаева Наталья Константиновна,
руководитель физического воспитания

I. Пояснительная записка

№ п\п	Наименование	Содержание
1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
2.	Нормативная основа программы	<ul style="list-style-type: none"> • Закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» • Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования». • Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • САНПИН 2.4.4.3172-03 от 04.07.2014 г. № 41.
3.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность	Создание образовательной среды, направленной на развитие двигательной деятельности обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
4.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p>Цель программы: создание условий, способствующих развитию способностей и удовлетворению индивидуальных потребностей, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся средствами танцевального искусства.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Обучающие:</i> получение обучающимися определенных знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной направленности и организации здорового образа жизни.</p> <p><i>Развивающие:</i> развитие эмоциональной и мотивационной сферы обучающихся; развитие социальной активности, самостоятельности и творческого мышления в видах деятельности, отраженных в программе.</p> <p><i>Воспитательные:</i> воспитание бережного отношения к собственному здоровью; воспитание творческих качеств личности обучающихся; формирование эмоционально-положительного отношения к танцевальному искусству.</p>
5.	Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от уже существующей	Данная программа является образовательным комплексом и дает возможность осуществить индивидуальный подход к учебному процессу, в зависимости от потребностей, интересов, уровня подготовки обучающихся и года обучения.
6.	Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы	15-18 лет
7.	Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	1 учебный год
8.	Формы и режим занятий	Формы занятий: теоретические и учебно-практические занятия, групповые занятия, занятия-тренировки, чемпионаты, соревнования, спартакиады.

		Занятия проводятся 2 раза в неделю от 1 до 2 часов в зависимости от интересов, потребностей и уровня подготовки обучающихся.
9.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>По результатам освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающиеся должны:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели и задачи творческого объединения, права и обязанности обучающихся творческого объединения; - правила техники безопасности и правила поведения на занятиях; - терминологию в объёме изученного материала; - историю развития волейбола; - правила участия в соревнованиях; - требования к проведению соревнований; - о значении тренировочных занятий в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности и правила поведения на занятиях; - владеть терминологией с учётом пройденного материала; - выполнять упражнения общей физической подготовки; - выполнять основные движения и приемы. - технически грамотно исполнять танцевальные композиции. <p>Проверку результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляют различными способами: открытое занятие, соревнования.</p>
10.	Промежуточная аттестация обучающихся	Промежуточная аттестация проводится в конце 1-го года обучения в форме соревнования. Сроки проведения промежуточной аттестации: 1-ый год обучения – апрель/май. Обучающиеся - участники городских, областных, соревнований освобождаются от промежуточной аттестации.
11.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы	Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является участие обучающихся в, соревнованиях по спортивному профилю.
12.	Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов разделов и тем учебно-тематического плана носят рекомендательный характер. Педагог дополнительного образования может уменьшать или увеличивать количество часов разделов с учетом интересов, потребностей, уровня подготовки обучающихся.

II. Учебно-тематический план рабочей программы

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов обучения		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Основы здорового образа жизни	1	1	-
3.	Передачи и приемы мяча	40	-	40
4.	Подачи мяча	40	-	40
5.	Атакующие удары	30	-	30
6.	Блокирование	30	-	30
7.	Соревновательная деятельность	10	-	10
	Всего:	152ч	2	152

III. Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование раздела, тем	Наименование тем	
		Теоретические	Практические
1.	Вводное занятие	Цели и задачи спортивной команды. Техника безопасности во время тренировочных занятий. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения на улице, в общественных местах.	-
2.	Основы здорового образа жизни	Здоровье и физическое развитие человека. Гигиена повседневного быта. Спортивная, повседневная одежда, обувь, режим дня спортсмена. Здоровый образ жизни.	-
3.	Передачи и приемы мяча	Техника выполнения и виды приемов и передач мяча.	Прием мяча сверху и снизу над собой Прием и передача мяча сверху и снизу в парах на месте. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Демонстрация техники движений, его детальная раскладка, особенности исполнения.
4.	Подачи мяча	Техника выполнения подач мяча и способы подачи мяча.	Подача мяча сверху. Подача мяча снизу. Силовая подача. Демонстрация техники движений, его детальная раскладка, особенности исполнения.
5.	Атакующие удары	Техника выполнения атакующих ударов и виды атакующих ударов.	Упражнения для рук и ног, корпуса силовая подготовка. Подготовительные упражнения для технической подготовки атакующих ударов. Атакующий прямой удар. Прыжки.
6.	Блокирование	Техника выполнения и виды блокирования.	Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Демонстрация движений, его техническая раскладка, особенности исполнения.
7.	Соревновательная деятельность	-	Участие в спортивных соревнованиях.

IV. Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Раздел учебно-тематического плана	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Теоретическое	<u>Методы:</u> Метод словесного обучения наглядный метод метод проблемного обучения <u>Приемы:</u> Рассказ Показ Демонстрация видеоматериалов	Мультимедийные материалы, видеозаписи, аудиозаписи	Опрос
2.	Основы здорового образа жизни	Теоретическое	<u>Методы:</u> Метод словесного обучения наглядный метод метод проблемного обучения <u>Приемы:</u> Рассказ Показ Демонстрация видеоматериалов	Мультимедийные материалы, видеозаписи, аудиозаписи	Опрос
3.	Передачи и приемы мяча	Учебно-практическое	<u>Методы:</u> метод расчлененного упражнения, практические задания определенной направленности, проблемный, постепенности повышения объемов нагрузки, игровой <u>Приемы:</u> Показ, рассказ, объяснение	Спортивный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.	Показ, педагогическое наблюдение
4.	Подачи мяча	Учебно-практическое	<u>Методы:</u> метод расчлененного упражнения, практические задания определенной направленности, проблемный, постепенности повышения объемов нагрузки, игровой <u>Приемы:</u> Показ, рассказ, объяснение	Спортивный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.	Показ, педагогическое наблюдение
5.	Атакующие удары	Учебно-практическое	<u>Методы:</u> метод расчлененного упражнения, практические задания определенной направленности, проблемный, постепенности повышения объемов нагрузки, игровой <u>Приемы:</u>	Спортивный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.	Показ, педагогическое наблюдение

			Показ, рассказ, объяснение		
6.	Блокирование	Учебно-практическое	<u>Методы:</u> метод расчлененного упражнения, практические задания определенной направленности, проблемный, постепенности повышения объемов нагрузки, игровой <u>Приемы:</u> Показ, рассказ, объяснение	Спортивный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток	Показ, педагогическое наблюдение
7.	Соревновательная и учебно-игровая деятельность	Практическое	Демонстрация умений и технических навыков спортивной игры волейбол. Знание правил игры и соревнований.	Спортивный зал.	Участие в соревнованиях.

Список литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
3. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
7. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
8. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
10. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.