УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА НИКОЛАЯ ГЕРАСИМОВИЧА БАРЫШЕВА» Г.КОЛПАШЕВО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
_____ Никифорова Т.Г.

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол № 11 от 14.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №7
им. Н.Г.Барышева»

_____ Жукова И.В.
Приказ от 17.05.2024г. № 141

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12 - 14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Крутенкова Е.Н

Учитель физической культуры

Содержание

1. Аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план.....	5
4. Содержание программы.....	5
5. Планируемые результаты.....	8
6. Форма аттестации и оценочные материалы.....	9
7. Организационно-педагогически условия.....	10
8. Материально-техническое обеспечение.....	11
9. Список литературы.....	12
10. Приложение.....	13

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст детей: 12 - 14 лет.

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Автор – составитель программы: Крутенкова Е.Н., учитель по физической культуре.

Программа рассчитана на 34 занятия в группе и учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы состоит в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализует физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В наше время большинство обучающихся ведет малоподвижный образ жизни, в связи с этим увеличивается количество заболеваний кровеносной и пищеварительной систем. Данная программа направлена на привлечение как можно большего числа подростков к активному образу жизни, развитию их физического, умственного и творческого потенциала.

Программа позволяет углубить знания на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. Развивающие: - развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Форма обучения – очная, форма аудиторных и практических занятий – занятия. Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастную группу, состав группы – пополняемый.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 12-14 лет. Воспитанники, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет до 15 человек.

Объем и срок освоения программы, режим занятий. Программа рассчитана на год обучения, 34 часа. Занятия ведутся 1 раз в неделю.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2.	Общefизическая подготовка волейболиста	8	2	6	Игра. Практическое задание
3.	Специальная подготовка	6	2	4	Игра. Практическое задание
4.	Техническая подготовка	6	2	4	Игра. Практическое задание
5.	Тактическая подготовка	4	3	4	Игра. Практическое задание
6.	Игровая подготовка	6	0	3	Практическое задание
7.	Личностный рост	2	0	2	Наблюдение
8.	Итого:	34	9	25	

Содержание программы

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства. Теоретическая часть Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на

занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста Практическая часть Строевые упражнения Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные и спортивные игры ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка Практическая часть Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Упражнения для развития прыгучести Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча Упражнения для развития координации движений Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития силовой подготовки Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Техника выполнения нижнего приема Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении 11 нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Техника выполнения нижней прямой подачи Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Техника выполнения нижней боковой подачи Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя

нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника выполнения нападающего удара Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного 12 выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
 - Нападающий удар задней линии;
 - Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
 - Нападающий удар толчком одной ноги;
 - При выполнении вторых передач; Обучение групповым взаимодействиям: - Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
 - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
 - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
 - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение индивидуальным действиям
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар; Обучение технике передаче в прыжке: - откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. -Упражнения на расслабления и растяжения. - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. -Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. -Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Нападение
 - Обучение и совершенствование индивидуальных действий; - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); - Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; - Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии; -

Тема № 6. Игровая подготовка Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

Планируемые результаты

По окончании обучения, учащиеся будут:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах; Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:
 - определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
 - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД:
 - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки -

не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Организационно-педагогические условия с условиями реализации программы

Совершенствование двигательной деятельности детей за счет использования разнообразных средств и методов физического воспитания

позволит повысить функциональные возможности организма. Одним из эффективных средств всестороннего воздействия на функции организма детей является игра в баскетбол. Учитывая комплексный характер игровой деятельности в баскетболе, можно предположить, что именно данный вид спорта будет способствовать повышению физических и психологических способностей детей с задержкой психического развития.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, дает возможность обучающемуся пройти раздел программы «баскетбол» с «нуля», пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, у обучающегося появляется возможность пройти раздел программы «баскетбол» базового уровня, даже если он никогда не занимался этим видом спорта.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года). Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов. Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:
 - поле для игры в волейбол с ровным покрытием; Иные помещения и оборудование: • помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
- туалетные комнаты;

- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся). Спортивное оборудование: • мячи баскетбольные;
- манишки;
- фишки тренировочные;
- аптечка;
- заморозка;
- насос ручной для мячей;
- свисток;
- секундомер.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие/Под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А.Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Волейбол - М.: Просвещение, 1986, 432 с.

Приложение

Приложение 4.								
Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет								
Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,2	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6- минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	650-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1500	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300