

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Муниципальный отдел управления образованием МО Красноуфимский округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Криулинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол №1 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Криулинская СОШ»
_____ В.Н.Валиева
Приказ от «28» августа 2023 г. № 128-п

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Солодов Виталий Владимирович,
педагог дополнительного образования

с.Криулино
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. г. № 678-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Устав МАОУ «Криулинская СОШ»;

13. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам МАОУ «Криулинская СОШ»

14. Рабочая программа воспитания МАОУ «Криулинская СОШ» на 2023-2024 учебный год.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы. 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.

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа не предполагает конкурсного отбора.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта.

Задачи:

- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- совершенствование основных жизненно важных двигательных навыков;
- формирование специальных умений и навыков в избранном виде спорта;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность.

Программа курса рассчитана на 68 часа на уровне общего образования, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как лекции, беседы, мастер-классы, практические занятия, решения ситуационных задач.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 12 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Для детей данного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность не только не увеличивается, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Зачисление детей для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта без вступительных испытаний

Срок освоения программы: 1 год

Общее количество часов в год – 68.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 34 - недельного цикла. Занятия начинаются в 16.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Форма обучения – очная (в том числе, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий).

Виды занятий:

Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Содержание программы

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности на тренировочном занятии;
- знать общие основы волейбола;
- расширят представление о технических приемах в волейболе;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;\
-

Обучающиеся должны уметь:

- играть по правилам;
- управлять своими эмоциями;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; -
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1.2. Учебный (тематический) план

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	13	3	10	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	30	2	28	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.

4	Специальная физическая подготовка	19	3	16	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	68	12	56	

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт в России. Характеристика волейбола. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Сетка и мяч. Уход за инвентарем Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с пряжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба мяч», «Мяч ловцу», «Катающая мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег 5, 10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же, но перемещение приставными шагами.

Тема №3. Избранный вид спорта

Перемещения и стойки. Передачи. Отбивание мяча кулаком. Подачи. Нападающие удары. Техника защиты. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Блокирование.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3-му игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приёме подачи.

Командные действия: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) , вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 , игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приёме подачи, при системе игры « углом вперед».

Тема №4. Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Многочисленные броски набивного мяча о груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению

кистей и пальцев) Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Список литературы

1. Астрахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (электронный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки квалификация выпускника бакалавр. Пятигорск 2014.
2. Борисов О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст] : учеб.- метод. Пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с.
3. Е.П.Ильин Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировок/ В.Б. Иссурин–М.: Спорт, 2016. – 464 с.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
10. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
11. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] :/ Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).

12. Сингина Н.Ф., Фомин Е.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ.
13. Слостенина Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. - Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. – 58 с.
14. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. Сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608.
15. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М. : Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).
16. Фомин Е.В., Гревцов П.А. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Москва 2011.
17. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Методическое руководство. Возрастные особенности физического развитие и физической подготовки юных волейболистов. Москва, 2014 г.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.- 480 с.

