

Принято

педагогическим советом

МОУ СОШ №7

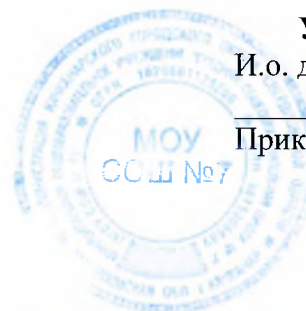
Протокол от 30.08.2024г. №_1_

Утверждаю

И.о. директора МОУ СОШ №7

/Е.С. Андреева/

Приказ от 02.09.2024г. №_1/51_



Управление образованием Качканарского городского округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7»

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол для начинающих»

Возраст учащихся - 11-13 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель программы:

Зверева Татьяна Викторовна

Учитель физической культуры, 1к.к.

Качканар, 2024

1.1. Пояснительная записка

Программа физкультурно - спортивной направленности направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа разработана на основе нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11. 2018 г. № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Устав МОУ СОШ №7.

По результатам опроса современные подростки недостаточно высоко ставят ценность здоровья, плохо понимая, для чего оно нужно. Необходимо формировать и развивать у школьников культуру здорового образа жизни, напрямую связанную с занятиями спортом. По традиции, в образовательной организации высок интерес к игровому виду спорта - волейболу.

Актуальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество детей, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Это особенно значимо в наше время, когда большую часть своего досуга подростки посвящают гаджетам и общению в Интернете. Простота в обучении, простой инвентарь делают волейбол очень популярным видом спорта среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат: в волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 11 до 13 лет. Программа предусматривает обучение школьников игре в волейбол, изучение теоретических вопросов, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для повышения интереса учащихся занятия строятся так, чтобы подростки сами находили нужное решение,

опираясь на полученные знания и умения, на свой игровой опыт. Техническая, тактическая, общефизическая подготовка учащихся осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий. Теория изучается в процессе тренировок, выделяются и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Уровень освоения программы - ознакомительный,

Режим занятий: Срок реализации программы - 1 год, 2 занятия по 2 академических часа в неделю. Тренировочное занятие длится 1 час 20 мин. Максимальное количество учащихся в спортивной секции (группе) - 15 человек.

Объем общеразвивающей программы: 136 часов в учебный год.

Срок освоения: 1 год.

На тренировках для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Занятие включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, игровую подготовку.

Формы занятий:

- групповая;
- в парах;
- индивидуальная;
- игровая;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Виды занятий: беседа, тренировка, соревнование.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольные испытания, спортивные соревнования, педагогический анализ.

1.2. Цель дополнительной общеразвивающей программы: сформировать у учащихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств;
- повышение общей физической подготовленности учащихся;
- развитие специальных физических способностей подростков;
- обучение учащихся основам техники и тактики игры в волейбол;

- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.3. Содержание общеразвивающей программы.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбольная секция» первого года обучения.

	Разделы, темы	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Формы контроля
1	История развития волейбола в России и за рубежом.	1	-	1	Беседа
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста.	1	-	1	Беседа
3	Техническая подготовка: - передача мяча; - приём мяча; - подача мяча; - атакующий удар по мячу.	4	46	50	Беседа, тренировка, наблюдение
4	Общая физическая подготовка.	-	40	40	Тренировка, наблюдение
5	Специальная физическая подготовка.	-	4	4	Тренировка, наблюдение
6	Тактическая подготовка. Игровая тренировка.	2	30	32	Беседа, тренировка, наблюдение
7	Правила игры в волейбол. Методика судейства.	1	3	4	Беседа, тренировка
8	Соревнования. Судейство на соревнованиях.	1	3	4	Контрольные испытания. Спортивные соревнования.

					Педагогический анализ
	Всего часов:			136	

Содержание учебного плана:

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижения высоких спортивных результатов.
4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
 - перемещения,
 - подачи,
 - прием и передачи,
 - нападающие удары,
 - блокирование.
6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
 - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
 - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
 - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы обусловлены реализацией цели программы: развитие и совершенствование физических данных учащихся 4-7 классов, обучение их игре в волейбол.

Учащиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно - тренировочных игр.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

В процессе обучения и воспитания у обучающихся формируются предметные, личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты - система формируемых двигательных действий;

Личностные результаты освоения учащимися программы «Волейбол»:

- 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 освоения учащимися программы «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 учащимися 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 тренировочный 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.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим

миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2. Организационно - педагогические условия

2.1. Условия реализации программы:

Материально- техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2-3 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 4-6 штук.
5. Гимнастические маты - 10 штук.
6. Скакалки - 20 штук.
7. Мячи набивные - 8 штук.
8. Гантели различной массы - 20 штук.
9. Мячи волейбольные - 30 штук.

Методические материалы

При обучении используются методы: наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Активно используются методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки учащихся: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая и морально-волевая. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Контрольные испытания. Спортивные соревнования. Педагогический анализ

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

	положения лежа на спине										
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

3. Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола - М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя - М.: Просвещение, 1989.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Фурманов А.Г. Волейбол - Минск: современная школа, 2009.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения - М.: Академия, 2004.
7. Волейбол. Правила соревнований - М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.