

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АМР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕРЕДЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9 от 16 июня 2023г.



Утверждаю:
Директор школы
Хлыстова С.Г.
Приказ № 69-ОД от 16 июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
основная физическая подготовка на базе
«Волейбол»
(7-8 класс)**

**Возраст детей: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения: базовый**

Автор-составитель: Михейкина А.Д.,
учитель физической культуры

пос. Середейский, 2023 г

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программ позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

– Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, №678-р)

– Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»);

– Положения о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей. Приказ № 230 от 02.09.22. ГБУ ДО КО «ОЦДОД им.Ю.А. Гагарина»;

– Устава образовательной организации;

– Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность;

– Образовательной программы образовательной организации.

Данная программа для детей 13-14 лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Волейбол» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях спортом, психологически подготовить их к профессиональной деятельности. Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

Актуальность программы

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными

физическими данными.

Программа направлена на:

- вовлечение детей в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию; -социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительной особенностью - программы является то, что занятия по ней позволяют объединить мальчиков и девочек в одну группу. Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для приема на следующий этап обучения.

В тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы - программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 14 лет, занимающихся в неделю по 1 часу 30 минут (54 часа в год).

Объем программы –54 часа

Количество часов в неделю – 1,5 часа

Форма обучения – очная

Форма занятий – групповая.

Виды занятий – игры, спортивные соревнования

Срок освоения программы – 1 год

Уровень освоения программы – базовый

Режим занятий: Занятия по программе «Волейбол» проводятся один раз в неделю по 1,5 часа.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

1.Образовательные:

- освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- дать возможность применить на практике полученные знания о технике и тактике игры в волейбол;
- укрепление здоровья.

2.Развивающие:

- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

3.Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- формировать моральные и волевые качества;
- формировать навыки управления эмоциями, овладения культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды программного материала	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	4,5 ч	4,5	0
2	Общая физическая подготовка.	3 ч	0	3
3	Специальная физическая подготовка.	9 ч	0	9
4	Техническая подготовка.	13,5 ч	0	13,5
5	Тактическая подготовка.	13,5 ч	0	13,5
6	Игровая подготовка.	7,5 ч	0	7,5
7	Контрольные упражнения.	3 ч	0	3
	Итого:	54	4,5	49,5

Введение. Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.
- Последовательность обучения волейболистов.
- Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.
- Правила игры и методика судейства соревнований.
- Упрощенные правила игры.
- Действующие правила игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыгучести.
- Координация движений.
- Специальная выносливость.
- Упражнения силовой подготовки.
- Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;

Техническая подготовка

- Техника выполнения нижнего приема
- Техника выполнения верхнего приема.
- Техника выполнения нижней прямой подачи.
- Техника выполнения верхней прямой подачи.
- Техника выполнения нижней боковой подачи.

- Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.
- Техника выполнения нападающего удара.

Тактическая подготовка:

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
- Обучение групповым взаимодействиям.
- Обучение технике
- Обучение и совершенствование индивидуальных действий

передаче в прыжке.

Игровая подготовка:

- Основы взаимодействия игроков во время игры.
- Понятие развития игровой комбинации.
- Понятие: оборонительная, наступательная игра.
- Правила безопасного ведения двусторонней игры.
- Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время

командной игры в волейбол.

- Тактика игры в нападении.
- Тактика игры в защите.

Контрольные и календарные игры:

- Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

1. Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных игр и игры в волейбол;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в волейбол.

3. Познавательные УУД (дети освоят):

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в волейбол;

- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в волейбол:

4. Коммуникативные УУД (дети научатся:

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в волейбол;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

1.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование: спортивный инвентарь (сетка для волейбола, мячи волейбольные, игровые костюмы – жилетки, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники волейболиста.
- Правила волейбола.
- Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивно подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля -на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования, развития легкой атлетики в РФ, олимпийского движения, строение человека и др.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение норм;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Диагностический инструментарий

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

1.7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

- Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

- Методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

1.8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
"Введение	групповая	Лекция, беседа, наглядный показ	Устный опрос
"Общая физическая подготовка"	групповая	Наглядный (показ), практический	Наблюдение
"Специальная подготовка техническая"	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический	Наблюдение
"Специальная подготовка тактическая"	Групповая, индивидуальная	Словесный, Наглядный (показ)	Наблюдение
"Специальная Физическая Подготовка"	Групповая, индивидуальная	Практический, Наглядный (показ)	Наблюдение
" Соревнования "	групповая	Наглядный (показ), практический	Выступление

Календарно - тематическое планировании по волейболу среди 7-8 классов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.		
2.	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину		
3.	Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.		
4.	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами.		
5.	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Двусторонняя учебная игра с заданиями.		
6.	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).		
7.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.		
8.	Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.		
9.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор мест а для второй передачи и в зоне 3.		
10.	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.		
11.	Контрольные испытания. СФП. Учебно - тренировочная игра.		
12.	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.		
13.	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол		
14.	Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.		
15.	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.		
16.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Изучение влияния физических упражнений на организм человека.		
17.	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
18.	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами		

	волейбола		
19.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.		
20.	Упражнения силовой подготовки. Двусторонняя игра волейбол.		
21.	Обучение техники нападающего удара. Учебная игра волейбол		
22.	Закрепление нападающего удара. Учебная игра волейбол.		
23.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол.		
24.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.		
25.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.		
26.	Нижняя прямая подача с 3-бм (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол		
27.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара		
28.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.		
29.	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.		
30.	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.		
31.	ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.		
32.	ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.		
33.	Работа в парах: приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча на точность. Игра в защите.		
34.	Повторение изученных элементов. Учебная игра волейбол		
35.	Двусторонняя учебная игра с заданиями в волейбол. Упражнения малой интенсивности.		
36.	Контрольные соревнования по волейболу.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
- 4.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
- 5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.