

Министерство образования Тульской области
Муниципальное образование город Ефремов
МКОУ «Дубровская СШ №21»

РАССМОТРЕНО

школьным методическим объединением
учителей МКОУ «Дубровская СШ №21»
Замдиректора по УВР

_____ Морозова Н.А.

Протокол №1 от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Н.В. Коломейцева

Приказ №_42_ от _31.08.2023г.____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортсмен»

Направленность: спортивно - оздоровительная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 1 год (34часа)

Автор составитель:

Эдильберг Светлана Геннадиевна,

Учитель физической культуры.

Ефремов, 2023г.

Раздел №1 «основные характеристики программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортсмен» (далее - Программа) реализуется в соответствии со спортивно-оздоровительной направленностью образования.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ознакомительный.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная программа позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Программа позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации:

Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

Концепцию развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ Занятия

волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы решаются следующие педагогические задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 1-9 класс и реализуются в течение учебного года.

Наполняемость в группе 15 человек. Набор учащихся происходит путем регистрации на портале <http://p71.навигатор>

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ: в год -34 часов.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ– очная, аудиторная, групповая.

РЕЖИМ - среда 15.30-16.10

Цена – бесплатно.

Виды занятий

1. Лекции.
2. Тренировки.
3. Товарищеские встречи.
4. Соревнования.
5. Сдача контрольных нормативов.
6. Контрольное тестирование,

Цели программы:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей возникновения и развития игры «Волейбол»;
- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол;
- Обучить теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- способствовать формированию умений самостоятельной работы и самоконтроля;

- закреплять и расширять знания, умения и навыки, полученные на уроках физкультуры в школе.

Развивающие:

- создать условия для развития физических способностей учащихся;
- развить глазомер, внимание, память, образное, пространственное и логическое мышление;
- способствовать развитию индивидуальности каждого ребенка;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	ВСЕГО ЧАСОВ	ТЕОРИЯ	прак тика	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ (аттестации)
1	<i>Обучение технике подачи мяча</i>	9	3	6	опрос
1.1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.		1	1	

	Подача на точность.				
1.2	<p>Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.</p> <p>Специальные упражнения для нижней боковой подачи.</p> <p>Нижняя боковая подача.</p> <p>Учебная игра.</p>		0.5	1	
1.3	<p>Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.</p> <p>Специальные упражнения для верхней боковой подачи.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Верхняя прямая подача</p> <p>Учебная игра.</p>		0.5	1	
1.4	<p>Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча.</p> <p>Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.</p> <p>Специальные упражнения через сетку (в паре). подача с вращением мяча.</p> <p>Упражнения для</p>		0.5	1	

	развития ловкости, гибкости. Учебная игра.				
1.5	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра. Подача в прыжке. Упражнения для развития взрывной силы.		0.5	1	
1.6	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя руками, одной рукой с поворотом Развитие координации. Учебная игра.			1	
2	<i>Техника нападения</i>	3	1	2	Гест – практикум
2.1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах с перемещением. Специальные упражнения в парах на		0.5	1	

	<p>месте.</p> <p>Специальные упражнения у сетки.</p> <p>Учебная игра.</p>				
2.2	<p>Специальные упражнения у стены в опорном положении.</p> <p>Нападающий удар.</p> <p>Упражнения для напрыгивания.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.</p>		0.5	1	
3	<p><i>Техника защиты</i></p>	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
3.1	<p>Приемы мяча.</p> <p>Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений).</p> <p>Приемы мяча.</p> <p>Упражнения в парах, без сетки.</p> <p>Упражнения в парах через сетку. Учебная</p>		0.5	1	

	игра. Специальные упражнения в парах, тройках.				
3.2	Прием мяча с падением. Падение на спину, набок, бедро – спину, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.			1	
3.3	Блокирование (подвиж. и неподвиж.) Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.		0.5	1	
4	Тактика защиты.	5		5	Опрос.

4.1	<p>Групповые действия в защите.</p> <p>Защита внутри линии и между линиями.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.</p>			2	
4.2	<p>Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при страховке игроком.</p> <p>Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.</p>			1	
4.3	<p>Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.</p> <p>Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником.</p> <p>Защита для страховки свободным от блока игроком. Учебная игра</p>			1	

4.4	<p>Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием нападающего удара. Индивидуальные тактические действия. Развитие координации. Учебная игра.</p>			1	
5	Тактика нападения	9	1	8	Тест – практикум
5.1	<p>Действия нападения индивидуальные и групповые. Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.</p>		0.5	1	
5.2	<p>Индивидуальное выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.</p>			1	

5.3	<p>Индивидуальные и групповые действия.</p> <p>Игра в защите игроков и команды в целом.</p> <p>Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.</p>			1	
5.4	<p>Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.</p> <p>Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания</p> <p>быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.</p> <p>Боковой нападающий удар, подача в прыжке.</p> <p>Упражнения для совершенствования ориентировки игрока.</p> <p>Учебная игра.</p>		0.5	1	
5.5	<p>Тактика нападающего удара.</p> <p>Нападающий удар задней линии.</p>			1	

	Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.				
5.6	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.			1	
5.7	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Упражнения для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.			1	
5.8	Взаимодействия нападающего и			1	

	пасующего Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.				
6	<i>Игра по правилам с заданием</i>	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
6.1	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		1	2	
6.2	Командные действия в защите Учебная игра с заданием.			1	
	Всего часов	34	7	27	

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1год обучения.

Обучение технике подачи мяча (9ч)

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи (1 час)

Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность (1 часа)

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи (1 час)

Учебная игра (1 час)

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи (1 час)

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости.

Учебная игра (1 час)

Подводящие упражнения для подачи в прыжке (1 час)

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) (1 часа)

Передача мяча с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра (1 часа)

Форма контроля: опрос.

Техника нападения (3ч)

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.

Специальные упражнения в парах на месте (1 час)

Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.

Специальные упражнения у сетки. Учебная игра (1 часа)

Специальные упражнения в парах через сетку (1 час)

Форма контроля: тестирование.

Техника защиты (4ч)

Упражнения для перемещения игроков (1 час)

Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений) (1 часа)

Специальные упражнения в парах, тройках без сетки (1 часа)

Специальные упражнения в парах через сетку (1 часа)

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Тактика защиты (5ч)

Упражнения для перемещения блокирующих игроков (2 часа)

Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения) (1 часа)

Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре) (1 часа)

Упражнения по технике группового блока (1 часа)

Форма контроля: опрос.

Тактика нападения (9ч)

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь (2 часа)

Учебная игра (2 часа)

Акробатические упражнения (1 часа)

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут)

(2 часа) Групповые действия в нападении через игрока задней линии

(2 часа) **Форма контроля:** тестирование.

Игра по правилам с заданием. (4ч)

Групповые взаимодействия (1 часа)

Командные действия в нападении (1 часа)

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями (1 часа)

Специальные упражнения через сетку (в паре) (1 часа)

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Ожидаемые результаты освоения курса «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.

Школьники будут знать нормы и традиции того общества, в котором они живут. Знать об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Сформируется положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Научатся

взаимоотношению в команде. Научатся ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Научатся самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок и самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученики будут иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ *Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Начало и окончание учебного года	Кол-во учебных дней в неделю	каникулы	Количество учебных недель
01.09.2022 25.05.2023	1 день	Осенние: Зимние: Весенние:	34 недели

Формой подведения итогов программы

Формы аттестации

Контроль, диагностика, мониторинг развития личностных, метапредметных результатов освоения программы осуществляется в форме промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в декабре в форме контрольного испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Итоговая аттестация осуществляется в конце обучения (май) в форме итогового контрольного испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

По окончании обучения по программе «Волейбол» учащимся выдается Свидетельство о дополнительном образовании. Свидетельство выдается учащемуся, если он полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и прошел итоговую аттестацию.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ Материалы промежуточной и итоговой аттестации

Формы – контрольные тесты- испытания.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

1) бег на 30 м;

- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации программы используются следующие формы и виды деятельности образовательного процесса:

практические
занятия, беседы,
коллективная и индивидуальная работа.

Для успешной реализации данной образовательной программы имеется:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».
- для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктор - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал;
2. Сетка волейбольная - 1 штука.
3. Стойки волейбольные - 2 штуки.
4. Гимнастическая стенка - 2 пролёта.
5. Гимнастические скамейки - 2 штуки
6. Гимнастические маты - 7 штук.
7. Скакалки -10 штук.
8. Волейбольные мячи – 1 штука.

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989

г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.

- Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.