

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пычасская средняя общеобразовательная школа»
Можгинского района Удмуртской Республики

Принято на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 30.08.2023г.



Утверждаю.
Директор школы
Т.В.Мазилкина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Петрова Елена Аркадьевна,
педагог дополнительного образования

2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Пычасская СОШ» от 30 августа 2023 года № 153-од.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 16 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

Режим занятий

1 год – 72 часов из расчета 2 раза в неделю по 40 минут, с перерывом в 10 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

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

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

Раздел, тема/ Количество часов	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие	2	1	1
Общая физическая подготовка	9	1	8
Специальная физическая	9	1	8

подготовка			
Техническая подготовка	18	1	17
Тактическая подготовка	8	1	7
Интегральная подготовка	3	1	2
Учебные игры. Соревнования	22	2	20
Итоговое занятие	1	1	-
Итого	72	9	63

Содержание изучаемого материала.

Вводное занятие: *Теория:* инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

1.4 Планируемые результаты реализации программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
 - коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- Личностные результаты* – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Раздел 2

2.1. Календарный учебный график Приложение 1

- Устав МБОУ «Пычасская СОШ»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Продолжительность 2023-2024 учебного года

Учебное время – 1 сентября 2023 года – 31 мая 2024 года (36 недель)

Нерабочие праздничные дни в 2023 году – 6 ноября; в 2024 году – 01-09 января; 8 марта;

Летние каникулы – 01 июня – 31 августа 2024 г.(13 недель)

2.3. Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебной недели составляет 6 дней.

Режим работы учреждения разработан на основе Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования внутреннего распорядка. Занятия проводятся по расписанию утвержденному приказом учреждения.

Продолжительность занятий в группах:

- 40 мин. (в группах с детьми от 7 лет и старше)
- перерыв между занятиями составляет 10 мин.

Наполняемость группы- не менее 10 человек.

2.4. Аттестация обучающихся:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в декабре.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по завершении реализации дополнительных общеобразовательных программ в мае.

2.5. Условия реализации программы.

МБОУ «Пычасская СОШ»

Для реализации программы используется следующая материально-техническая база:

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.
 Кегли.
 Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
 Рулетка измерительная.
 Сетка волейбольная.
 Аптечка.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки результаты участия в соревнованиях.

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель : создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе

Задачи: сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село , школу, семью;

воспитывать любовь к Родине, ее истории культуре и традициям; формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;

развивать творческие способности учащихся;

формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Направления
1	Участие в школьном соревновании по волейболу среди 7-11 классов	Воспитывать интерес к игре волейбол среди учащихся школы	март	Спортивно-оздоровительное
2	Дружеские встречи команды уч-ся с преподавателями школы	- выявление одаренных и мотивированных детей в области физической культуры	Ноябрь, апрель	
3.	Участие в районных соревнованиях по волейболу	- выявление одаренных и мотивированных детей в области физической культуры	По плану района	Духовно-нравственное

Список литературы

- Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
 Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
 Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.

Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.

Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Основными критериями оценки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15-16 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
2.	Прыжок в длину с/м (см)	130	140	150	170	190	195
3.	Бег 1000 м	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Бег 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15-16 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	4	5	5	5	6	6

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

- 1. Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
- 2. Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном

направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Приложение 1

**Календарный учебный график дополнительного образования
МБОУ «Пычасская СОШ» на 2023-2024 учебный год**

Месяц	сентябрь				25.09.-30.09	октябрь				30.10-04.11	ноябрь			27.11-02.12	Декабрь			25.12-29.12	январь				29.01-03.02	февраль			26.02-02.03	
Начало недели	4	11	18	2		9	16	23	6		13	20	4		11	18	1		8	15	22	5		12	19			
Окончание недели	01.09	9	16	23	25.09.-30.09	7	14	21	28	30.10-04.11	11	18	25	27.11-02.12	9	16	23	25.12-29.12	6	13	20	27	29.01-03.02	10	17	24	26.02-02.03	
№ недели		1	2	3		4	5	6	7		8	9	10		11	12	13		14	15	16	17		18	19	20		21
Основные и совместители	у	у	у	у	у	п/у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п/у	у	у	у	у	у	п/у	у

Месяц	Март			25.03-30.03	Апрель				Май				27.05-01.06	июнь			24.06-30.06	июль				29.07-03.08	август				31.08
Начало недели	4	11	18		1	8	15	22	29.04	6	13	20		3	10	17		1	8	15	22		5	12	19		
Окончание недели	9	16	23	25.03-30.03	6	13	20	29	4	11	28	25	27.05-01.06	8	15	22	24.06-30.06	6	13	20	27	29.07-03.08	10	17	24	31.08	
№ недели	28	29	30		31	32	33	34	35	36	37	38		39	40	41		42	43	44	45		46	47	48		49
Основные и совместители	п/у	у	у	к	у	у	у	у	п/у	у	у и/а	и/а у	р	к	к	л	л	л	кв	кв	кв	кв	к	к	к	к	

Учебных недель – 36

Условные обозначения: у – учебный год; к – комплектование групп; а – аттестация; п – праздничные дни; р – резервное время для 100 % выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы; л – летний режим работы: реализация краткосрочных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, лагерь с дневным пребыванием детей, походы, экскурсионные занятия, экспедиции, профильные смены, соревнования, массовые мероприятия.

Праздничные дни : в 2023 году – 6 ноября; в 2024 году – 30.12-8 января; 23,24 февраля; 08 марта; 01,09,10 мая;

