

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Администрация Пий-Хемского кожууна
МБОУ Хадынская СОШ

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2024г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Монгуш Л.Ч. /Монгуш Л.Ч.
Приказ №61 от «28» августа 2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

возрастная категория 12-16лет

срок реализации: 1 год

количество часов в год 136

Программу разработал:
Учитель физической культуры
Пиче-оол А.О.

Хадын 2024г

Оглавление.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебный тематический план	5
1.4. Содержание программы.....	6
Планируемые результаты.....	7-9

Раздел II. Комплекс организационно-педагогический условий.

2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9-10
2.3. Форма аттестации обучающихся.....	10-11
2.4. Методические материалы.....	11-12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12-13
3. Список литературы.....	14
4.Оценочные материалы.....	14
5.Приложения	14-16

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (мальчики) **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основе программы Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.

Волейбол: учебное пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012 год. – 77 с.

Программа по физической культуре для 5 - 11 классов разработана в соответствии :

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
Актуальность программы.

Сегодня большая часть детей заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

Отличительные особенности программы

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера и результатом его действий является командный результат. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделить внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Новизна обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Уровень сложности: стартовый уровень, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материал, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 12 лет (6-11 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Формы обучения: очная.

Срок освоения программы и объем программы: общее количество учебных часов – 136 ч., временная продолжительность - 1 год.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Формы реализации: Тренировочные занятия, беседы, тестирования, спортивные соревнования, просмотры соревнований.

Организационные формы обучения: индивидуальные, групповые, командная в разновозрастных группах.

Режим занятий: вторник, четверг: 15:00 ч. - 17.00 ч.,
Продолжительность одного занятия 2 ч.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол. **Задачи:**

Образовательные:

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для 3. Совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
4. Обучать правильному выполнению физических упражнений.

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению здоровья;
2. Содействовать гармоничному физическому развитию;
3. Развивать двигательные способности детей;
4. Создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

1. Прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
2. Воспитывать чувство ответственности за командный результат;
3. Воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3 Учебный тематический план

Учебно- тематический план и содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) зачет/не зачет
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка	6	2	4	
3	Специальная физическая подготовка	40	5	35	
4	Техническая подготовка	40	5	35	
5	Тактическая подготовка	40	5	35	
6	Итоговое занятие	8	2	6	
итого		136	20	116	

1.4. Содержание учебного плана. Вводное занятие. 2 ч.

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка. 6 ч.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка. 40 ч.

Теория: Значение СФП 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. 40 ч.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка. 40 ч.

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие. 8 ч.

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

1.5. Планируемые результаты.

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний об истории игры в волейбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по волейболу;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по волейболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по волейболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, 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.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- технику отдельных элементов и тактику игры в волейбол;

- правила соревнований по волейболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по волейболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в волейбол;

- выполнять командные тактические действия в защите и нападении; - организовывать и проводить соревнования по волейболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в волейбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры; - навыками судейства.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Класс	I четверть	Осенние каникулы	II четверть	Зимние каникулы	III четверть	Весенние каникулы	IV четверть
2-5	02.09.2024 – 25.10.2024	26.10.2024 – 05.11.2024	06.11.2024 – 27.12.2024	28.12.2024 – 08.01.2025	09.01.2025 – 21.03.2025	22.03.2025 – 30.03.2025	31.03.2025 – 23.05.2025
	8 нед.	11 дней	8 нед.	12 дней	10 нед.	9 дней	8 недель

В проекте постановления Правительства РФ предусматривается перенос в 2025 году следующих выходных дней:

- с субботы 4 января на пятницу 2 мая;
- с воскресенья 5 января на среду 31 декабря;
- с воскресенья 23 февраля на четверг 8 мая;
- с субботы 8 марта на пятницу 13 июня;
- с субботы 1 ноября на понедельник 3 ноября.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

последние 2 учебные недели учебного года.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Сетка волейбольная	1 шт.
2.	Стойки волейбольные	1 пара
3.	Мяч волейбольный	2 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	2 шт.
5.	Стенка гимнастическая	1 шт.
6.	Обруч	3 шт.

7.	Гимнастические мат	3 шт.
8.	Скакалка	3 шт.
9.	Мяч набивной 1 кг	2 шт.
10.	Конусы	12 шт.
11.	Свисток судейский	2 шт.
12.	Насос с иглой	1 шт.

Информационное обеспечение: Видео и интернет источники.

Кадровое обеспечение

№	Ф.И.О. педагога	Охарактеризовать их профессионализм	Квалификация	Критерии отбора
1	Пиче-оол Алексей Оланмаевич	Имеет высокий уровень мастерства, не только помогает юным спортсменам сознательно и творчески овладевать конкретными спортивными умениями, но и оказывает на них большое воспитательное воздействие.	первая	устойчивый интерес к спортивной деятельности; творческое отношение к спорту; глубокое
		Профессионализм тренера педагога зависит от умения правильно анализировать и перестраивать собственную деятельность.		знание конкретного вида спорта; умения преодолевать трудности в спортивной деятельности

2.3. Формы аттестации обучающихся.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения

степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

2.4. Методические материалы.

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы по волейболу.

<u>№</u>	ТЕМЫ	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1		
2	Правила игры и методика судейства	1		
3	Техническая подготовка волейболистов	2		
4	Физическая подготовка	2		
5	Методика тренировки волейболистов	1		
	<i>Изучение технике игры в волейбол</i>			
	Техника нападения:			
6	перемещения	2		
7	стойки	1		
8	подачи	13		
9	передачи	10		

10	нападающие удары	10		
	Техника защиты:			
11	перемещения	5		
12	прием мяча	10		
13	блок	9		
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>			
	Тактика нападения:			
14	индивидуальные действия	9		
15	групповые действия	9		
16	командные действия	9		
	Тактику защиты:			
17	индивидуальные действия	9		
18	групповые действия	9		
19	командные действия	9		
20	Игра по правилам с заданием	15		
	И т о г о:	136 ч		

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 136 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются

3.Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией— М.: 2016. – 210 с.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976

4.Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы.

5.Приложения.

Приложение № 1

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой.

Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Приложение № 2

Оценивание технической подготовки

Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо по» слать мяч: в зоне 4 - размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебнотренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить всё изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Приложение № 3

Оценивание тактической подготовки

Действия при приеме мяча в поле.

Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с14-16 лет- 15 попыток.

Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.