

*Администрация Поспелихинского района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»
Поспелихинского района Алтайского края*

ПРИНЯТА на
педагогическом Совете
Протокол №11
от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЕНА
приказом директора МКОУ
«Поспелихинская СОШ №3»

Приказ №443 от 28.08.2024г

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Будущий чемпион»
Возраст обучающихся: 14 - 18 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор - составитель: Кононов
Сергей Геннадьевич, педагог
дополнительного образования

Содержание

| | |
|---|----|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 3 |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 4 |
| 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 7 |
| Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ..... | 15 |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 15 |
| 2.2 Материально-техническое оснащение | 15 |
| 2.3 Формы аттестации..... | 15 |
| 2.4 Оценочные материалы | 16 |
| 2.5 Методические материалы..... | 17 |
| 2.6 Основные направления воспитательной работы..... | 17 |
| Список информационных источников | 19 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Перечень поручений президента Российской Федерации по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации 25 августа 2021 года ПР-1808ГС.
- Перечень поручений по итогам встречи со школьниками во Всероссийском детском центре «Океан» 1 сентября 2021 года. Пр-1806.
- Приказ Минпросвещения России от 23.03.2020 года № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
- Приказ Минспорта России № 1071, Минпросвещения России № 1031, Минобрнауки России № 1708 от 29.12.2021 года «Об утверждении Комплекса мер, направленных на создание и поддержку деятельности школьных и студенческих спортивных клубов, а также обеспечение их участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых школьными и студенческими спортивными лигами»;
- "Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций" (утв. Минпросвещением России 28.09.2021 N 06-1400)
- Методические рекомендации по формированию образовательного пространства «Школьного спортивного клуба»
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МКОУ «Поспелихинская СОШ №3»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Будущий чемпион» реализуется в рамках создания новых мест дополнительного образования федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность ДООП: Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной

информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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 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 «Будущий чемпион», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- волейбол

– это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на базе МКОУ «Поспелихинская СОШ №3».

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся МКОУ «Поспелихинская СОШ №3» 14 - 18 лет и увлекающихся игрой волейбол. В объединение принимаются все желающие 14-18 лет, не имеющие медицинских ограничений для занятий волейболом. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. К 15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора, улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума.

Объем и срок освоения ДООП:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 педагогических часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу – 34 часа, в группе 15 человек.

Форма обучения:

Очная.

Вид ДООП: Модифицированная программа

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры

Задачи программы

Обучающие

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

| | |
|----------------|---|
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> • общие основы игры волейбол • правила ТБ при игре в волейбол • правила игры в волейбол • как правильно распределять свою физическую нагрузку • как расширить представление о технических приемах в волейболе |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> • играть по правилам игры в волейбол • правильно распределять свою физическую нагрузку |
| Владеть | <ul style="list-style-type: none"> • техникой перемещений, верхних и нижних передач, верхних и нижних подач • техникой стоек волейболиста при приеме мяча и в нападении • нападающим ударом |

Особенности реализации ДОП

Реализация ДОП не предусматривает сетевой формы и дистанционных образовательных технологий. Возможно реализовывать ДОП в каникулярное время. Форма обучения очная.

Режим занятий:

Таблица 1.2

Режим занятий

| Предмет | Стартовый уровень |
|----------|---------------------------------|
| волейбол | 1 час в неделю; 34 часов в год. |

Условия набора в коллектив

В объединение принимаются все желающие 14-18 лет, не имеющие медицинских ограничений для занятий волейболом. Группы являются смешанными, разновозрастными, разноуровневыми, но при их формировании и в образовательном процессе обязательно учитываются возрастные, физические и психологические особенности детей. Для занятий требуется медицинский допуск.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Условия формирования групп

Группа разновозрастная, в группу набирается 15 человек в возрасте 14-18 лет. Дополнительного тестирования, собеседования нет.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1.3

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Правила ТБ при занятиях волейболом. | 1 | 1 | 0 | |
| 1.1 | Правила ТБ при занятиях волейболом. | 1 | 1 | 0 | Ответы на вопросы |
| 2 | Обучение технике подачи мяча | 8 | 0 | 8 | |
| 2.2 | Нижняя прямая подача. | 1 | 0 | 1 | Зачет "Подача мяча" |
| 2.3 | Нижняя боковая подача. | 1 | 0 | 1 | Зачет "Подача мяча" |
| 2.4 | Верхняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | Зачет "Подача мяча" |
| 2.5-2.6 | Подача с вращением мяча. | 2 | 0 | 2 | Зачет "Подача мяча" |
| 2.7-2.8 | Подача в прыжке. | 2 | 0 | 2 | Зачет "Подача мяча" |
| 2.9 | Верхняя передача мяча | 1 | 0 | 1 | Зачет "Верхняя передача мяча" |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|--------------------------------|
| 3 | Техника нападения | 3 | 0 | 3 | |
| 3.10 | Передача в прыжке | 1 | 0 | 1 | Зачет "Передача мяча в прыжке" |
| 3.11-3.12 | Нападающий удар. | 2 | 0 | 2 | Зачет «Нападающий удар» |
| 4 | Техника защиты | 5 | 0 | 5 | |
| 4.13 | Приемы мяча. | 1 | 0 | 1 | Зачет "Прием мяча" |
| 4.14-4.15 | Прием мяча с падением. | 2 | 0 | 2 | Зачет "Прием мяча с падением" |
| 4.16 | Блокирование одиночное | 1 | 0 | 1 | Зачет "Одиночное блокирование" |
| 4.17 | Блокирование групповое | 1 | 0 | 1 | Зачет «Блокирование удара» |
| 5 | Тактика защиты | 4 | 0 | 4 | |
| 5.18 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 5.19 | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 5.20 | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 5.21 | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6 | Тактика нападения | 9 | 0 | 9 | |
| 6.22 | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6.23 | Индивидуальная тактика подач. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6.24 | Индивидуальная тактика передач мяча. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6.25 | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6.26 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |

| | | | | | |
|-----------|---|----|---|----|-------------------------|
| | передач на удар. | | | | |
| 6.27 | Тактика нападающего удара. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6.28 | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6.29 | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 6.30 | Взаимодействия нападающего и пасующего | 1 | 0 | 1 | Зачет «Нападающий удар» |
| 7 | Игра по правилам с заданием | 3 | 0 | 3 | |
| 7.31-7.32 | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 2 | 0 | 2 | Ответы на вопросы |
| 7.33 | Командные действия в защите | 1 | 0 | 1 | Ответы на вопросы |
| 8 | Итоговое занятие | 1 | 0 | 1 | |
| 8.34 | Учебная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет «Учебная игра» |
| | Итого: | 34 | 1 | 33 | |

Содержание программы

1. Правила ТБ при занятиях волейболом.

Теория:

Правила ТБ при занятиях волейболом с фиксаций в журнале по ТБ

1.1. Правила ТБ при занятиях волейболом.

Теория:

Правила ТБ при занятиях волейболом. История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Правила разминки. Правила пожарной безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание.

2. Обучение технике подачи мяча

2.1. Нижняя прямая подача.

Теория:

Описание техники нижней прямой подачи

Практика:

Отработка нижней прямой подачи. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски мяча

с усилием об пол.

2.2. Нижняя боковая подача.

Теория:

Описание техники нижней боковой подачи. Нижняя боковая подача выполняется из исходного положения, когда игрок стоит боком к сетке (левым боком при ударе правой рукой и правым боком при ударе левой рукой). Ступни ног расставлены на ширину плеч на одной линии, параллельной лицевой.

Практика:

Отработка нижней боковой подачи.

2.3. Верхняя прямая подача

Теория:

Описание техники верхней прямой подачи. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх.

Практика:

Отработка верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача (подряд 20 попыток) с различной силой через сетку.

2.4. подача с вращением мяча.

Теория:

Описание подачи с вращением мяча. Удар наносится не по центру мяча, а слева или справа, тем самым придавая ему вращение.

1. Подбросить мяч. В данном случае средняя высота подброса может быть выше 40 сантиметров, оптимально 50, но все индивидуально для каждого подающего.
2. Размах. Отводим бьющую руку назад за голову, корпус выгнут. Руку, которой подбросили мяч, отводим в сторону, делаем вдох.
3. Выполнить удар. Он наносится не в центр мяча, а слева или справа от него. После удара проводить мяч рукой и сделать выдох.

Практика:

Отработка подачи с вращением мяча. Соревнование на точность попадания в зоны.

2.5. подача в прыжке.

Теория:

Описание подачи в прыжке. При подаче в прыжке, основа движений примерно такая же, как при прямом нападающем ударе с задней линии. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх - вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» – при ударе с тормозящим эффектом).

Практика:

Отработка подачи мяча в прыжке. Соревнование на точность попадания в зоны.

2.6. Верхняя передача мяча

Теория:

Описание верхней передачи мяча

Практика:

Отработка верхней передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного

на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Техника нападения

Теория:

Описание техники нападения.

Практика:

Отработка техники нападения. Нападающий удар. Прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки

3.1. Передача в прыжке

Теория:

Описание техники передачи мяча в прыжке

Практика:

Отработка передачи мяча в прыжке

3.2. Нападающий удар.

Теория:

Описание техники нападающего удара

Практика:

Отработка нападающего удара. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

4. Техника защиты

Теория:

Описание техники защиты: приемы мяча, приемы мяча с падением, блокирование мяча

Практика:

Отработка техники защиты: приемов мяча, приемов мяча с падением, блокирования мяча. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

4.1. Приемы мяча.

Теория:

Описание техники приема мяча стоя

Практика:

Отработка техники приемов мяча. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

4.2. Прием мяча с падением.

Теория:

Описание техники приема мяча с падением

Практика:

Отработка техники приемов мяча с падением. Сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м). Прием мяча снизу двумя руками нижних подач. 13 Верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке, нападающего удара в парах, через сетку на точность, сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево), прием отскочившего от сетки мяча.

4.3. Блокирование одиночное

Теория:

Описание техники одиночного блокирования мяча. Выполняется блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара.

Практика:

Отработка техники одиночного блокирования мяча. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3).

4.4. Блокирование групповое

Теория:

Описание техники группового блокирования мяча

Практика:

Отработка техники группового блокирования мяча. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

5. Тактика защиты

Теория:

Описание тактики защиты: защита внутри линии и между линиями

Практика:

Отработка тактики защиты: защита внутри линии и между линиями, элементы акробатики. Наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

5.1. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

Теория:

Описание тактики групповой защиты: защита внутри линии и между линиями

Практика:

Отработка тактики групповой защиты: защита внутри линии и между линиями, элементы акробатики.

5.2. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.

Теория:

Описание с показом выполнения, прыжков с поворотами: на 90°, 180° (рис. 58), 360°, прыжков с различными заданиями: а) подтянуть колени к груди; б) согнуться, ноги врозь; в) прогнуться; г) коснуться подвешенного предмета, ударить по предмету, с различными движениями рук и ног, прыжка спиной вперед-вверх-назад.

Практика:

Отработка выполнения, прыжков с поворотами: на 90°, 180° (рис. 58), 360°, прыжков с различными заданиями: а) подтянуть колени к груди; б) согнуться, ноги врозь; в) прогнуться; г) коснуться подвешенного предмета, ударить по предмету, с различными движениями рук и ног, прыжка спиной вперед-вверх-назад; д) многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, тоже с доставанием предмета.

5.3. Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.

Теория:

Описание с показом выполнения спонтанно менять направление на площадке, нырять, прыгать, бить и быстро менять позиции.

Практика:

Отработка выполнения спонтанно менять направление на площадке, нырять, прыгать, бить и быстро менять позиции. Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и

изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Тоже с имитацией нападения, защитных действий, перекаты через плечо.

5.4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач.

6. Тактика нападения

Теория:

Описание тактики нападения: индивидуальные и групповые действия в нападении, тактика подач и передач мяча

Практика:

Отработка тактики нападения: индивидуальные и групповые действия в нападении, тактика подач и передач мяча.

6.1. Индивидуальные и групповые действия нападения.

Теория:

Описание тактики индивидуального и группового нападения: индивидуальные и групповые действия в нападении, тактика подач и передач мяча

Практика:

Отработка тактики индивидуального и группового нападения: индивидуальные и групповые действия в нападении, тактика подач и передач мяча

6.2. Индивидуальная тактика подач.

Теория:

Описание индивидуальной тактики подачи мяча.

Практика:

Отработка тактики защиты: индивидуальной тактики подачи мяча.

6.3. Индивидуальная тактика передач мяча.

Теория:

Описание индивидуальной тактики передачи мяча. Индивидуальная тактика заключается в наиболее целесообразном использовании технических навыков отдельного игрока при передаче на площадке в зависимости от сложившейся ситуации.

Практика:

Отработка тактики защиты: индивидуальной тактики передачи мяча

6.4. Индивидуальная тактика приёма мяча.

Теория:

Описание индивидуальной тактики приема мяча. Индивидуальная тактика заключается в наиболее целесообразном использовании технических навыков отдельного игрока при приеме мяча на площадке в зависимости от сложившейся ситуации.

Практика:

Отработка тактики защиты: индивидуальной тактики приема мяча. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

6.5. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Теория:

Описание индивидуальных тактических действий при выполнении первых передач на удар.

Практика:

Отработка индивидуальных тактических действий при выполнении первых передач на удар.

6.6 Тактика нападающего удара.

Теория:

Описание нападающего удара. Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-

назад, прогнувшись назад.

Практика:

Отработка тактики нападающего удара

6.7 Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Теория:

Описание отвлекающих действий при нападающем ударе.

Практика:

Отработка тактики отвлекающих действий при нападающем ударе

6.8 Взаимодействия нападающего и пасующего

Теория:

Описание взаимодействия в паре нападающий-пасующий.

Практика:

Отработка тактики взаимодействия в паре нападающий-пасующий

7 Игра по правилам с заданием

Практика:

Игра в волейбол с заданием.

7.7 Групповые действия в нападении через игрока передней линии.

Теория:

Описание взаимодействия в группе в нападении через игрока передней линии.

Практика:

Отработка взаимодействия в группе в нападении через игрока передней линии.

7.8 Командные действия в защите

Теория:

Описание взаимодействия в команде в защите

Практика:

Отработка взаимодействия в команде в защите. Прием мяча снизу двумя руками нижних подач.

8 Итоговое занятие

Практика:

Учебная игра.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Режим занятий | Общее количество часов | Сроки промежуточной аттестации | Сроки итоговой аттестации | Продолжительность каникул |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 год | 02.09.2024 | 31.05.2025 | 34 | 1 день в неделю по 1 часу | 34 | После изучения темы | Ежегодно в мае | 01.06.2025-31.08.2025 |

2.2 Материально-техническое оснащение

Данная программа реализуется на базе образовательного учреждения, где имеются все необходимые условия.

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал,
- уличная спортивная площадка,
- мяч волейбольный (8 шт.) 105.36-1 – 105.36-8
- сетка волейбольная (1 шт.) 105.36-9
- Скамейка гимнастическая 200 см (2 шт.) 105.36-10, 105.36-11
- Скакалка (15 шт.) 105.36.12 – 105.36-26
- сетка для переноски мячей (1 шт.) 105.36-27
- Мат гимнастический 200x100x10 см (2 шт.) 105.36-28 – 105.36-29
- Секундомер (1 шт.) 105.36-30
- Свисток (1 шт.) 105.36-31
- табло счета (1 шт.) 105.36-32

Программно-методическое обеспечение:

- методическая литература: книги по волейболу;
- наглядный материал;
- дидактический материал по темам программы.

В ходе реализации программы используются новые информационные технологии: компьютер, Интернет - ресурсы.

2.3 Формы аттестации

В процессе освоения дополнительной образовательной программы предусмотрена система контроля над знаниями и умениями обучающихся, которая позволяет определить эффективность обучения и внести изменения в учебный процесс.

Промежуточный контроль осуществляется по окончании изучения темы, раздела программы. Отслеживается качество и освоение материала, овладение навыками и умениями. Способом оценки результатов являются мини-зачеты во время одного занятия, ответы на вопросы по изучаемой теме. Зачеты: «Подача мяча», «Верхняя передача мяча», «Передача мяча в прыжке», «Нападающий удар», «Прием мяча», «Прием мяча с падением», «Одиночное блокирование», «Блокирование удара», «Тактические действия при приеме подачи», «Групповые действия в нападении через игрока», «Командные действия в защите»,

«Учебная игра».

Итоговый контроль проводится в конце периода обучения в форме итоговой игры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

ДОП предполагает фронтальную работу педагога со всеми учащимися одновременно в виде беседы, показа, объяснения; групповую форму работы в малых группах, парах, тройках для выполнения определенных упражнений, а также индивидуальную работу для отработки отдельных навыков. Состав групп может меняться в зависимости от цели деятельности. Индивидуальная работа организуется для коррекции и отработки отдельных навыков.

2.4 Оценочные материалы

Содержание оценочных материалов соотносится с требованиями к умениям и навыкам обучающихся. Назначение оценочных материалов – осуществлять контроль за уровнем освоения теоретических и практических знаний и умений по изучаемым темам образовательной программы.

Объектом оценивания должны стать предметные, метапредметные и личностные результаты. Оценка проводится методом наблюдения, результаты оцениваются по результативности игрока (количество забитых и пропущенных мячей, количество подборов мяча и т.п.)

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

| Технический прием | Технический прием | Оценка | | | | | |
|------------------------|---|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подача мяча | Подача мяча из 5 попыток | 4 | 3 | 1-2 | 4 | 3 | 1-2 |
| | Подача мяча по зонам (из 3 попыток) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Верхняя передача мяча | Верхняя передача мяча из 5 попыток | 4 | 3 | 1-2 | 4 | 3 | 1-2 |
| Передача мяча в прыжке | Передача мяча в прыжке из 5 попыток | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| Нападающий удар | Нападающий удар из 5 попыток | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| Прием мяча | Прием мяча после подачи из 5 попыток | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Прием мяча с падением | Прием мяча с падением после подачи из 5 попыток | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| Одиночное блокирование | Одиночное блокирование с первой | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | линии из 5 попыток | | | | | | |
| Блокирование нападающего удара | Блокирование нападающего броска (из 5 попыток) | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

- Активно-деятельностный
- Метод приобретения новых знаний
- Метод применения новых знаний
- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой
- Соревновательный
- Метод контроля и самоконтроля*

-Формы организации образовательной деятельности:

- Фронтальная
- Групповая
- Индивидуальная

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Здоровьесберегающая технология

Алгоритм учебного занятия.

Этапы:

- а) организационный;
- б) подготовительный;
- в) основной;
- г) итоговый;
- д) рефлексивный.

Дидактические средства.

1. Учебные презентации
2. Видео уроки
3. Рабочие материалы
4. Информационные материалы
5. Тематические задания

2.6 Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа, в рамках данной образовательной программы, в основном ведется в физкультурно-спортивной направленности. Физическое воспитание – это формирование у обучающегося культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно

относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста. Целевыми ориентирами физического воспитания являются: физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей; соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде; выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни; проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья; демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием; развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным). Целью воспитательной работы является воспитание и привитие навыков физической культуры учащихся и, как следствие, формирование здорового образа жизни, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на физическое совершенствование, достижение высоких спортивных показателей, но и методики выработки положительных социальных качеств личности (мужества, выносливости, выдержки, решительности, смелости и др.). Преимуществом этого направления воспитательной работы являются возможности в привлечении детей разного возраста, доступности, очевидной эффективности и полезности не только для отдельного человека, но и для всего общества. Содействие физическому развитию детей и подростков в единстве с нравственным и интеллектуальным воспитанием, формирование здорового образа жизни – задача педагогов дополнительного образования школы. Занятия в спортивной секции предоставляют возможность укрепить свое здоровье, ощутить радость движения, обрести новых друзей и знакомых, активно участвовать в спортивной жизни села, района и края. Задачи физического воспитания:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Содержание деятельности по направлению:

- Изучение тем, связанных с физическим воспитанием обучающихся на занятиях;
 - Организация соревнований, товарищеских встреч, мини игр по волейболу;
 - Проведение диспутов, бесед, встреч по здоровому образу жизни.
- В качестве результативности выполнения программы воспитательной работы рассматриваются следующие критерии:
- формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их

личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

- интеллектуальное развитие обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых настоящей программой;
- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития самоуправления, самоорганизованности детей;
- показатели социальной направленности личности (на себя, на дело, на других людей) и их мотивации к занятиям спортом.

Список информационных источников

1. Программа В.И. Лях «Физическая культура, 10-11 классы» - М.: Просвещение, 2011.
2. Ю.Д. Железняк "120 уроков по волейболу" – М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.
3. Л.Н.Слупский "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с.,
4. https://nsportal.ru/npospo/poisk?search_api_views_fulltext=%D0%B2%D0%BE%D0%B%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB&taxonomy_vocabulary_34=All&taxonomy_vocabulary_3=All
5. «Волейбол» - Фидлер М., Шайдерайт Т. И др. 1970 г.
6. file:///C:/Users/user/Downloads/rabochaya_pr_po_voleybolu_3_.pdf
7. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/conspect/41744/>
8. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=Gdq47EjOISk>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=ECnC1AiC8nE>

Дополнительная литература:

11. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г