

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «25» августа 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ №75
от «31» августа 2023г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Возраст детей: 12-14 лет
Составитель:
учитель 1 квалификационной категории
Скобелев В.Ю.

с. Новый Мултан
2023 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа составлена на основе «Организация работы спортивных секций в школе». Программы, рекомендации. Автор-составитель А.Н.Каинов.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию 5-7 классов. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении предметов, так как укрепляют здоровье. Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Вид программы: учебно-тренировочный.

Новизна и оригинальность программы «волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы «волейбол» как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данным видам спорта.

Направленность программы – предназначена для получения детьми дополнительного образования в области физического развития и совершенствования физических качеств детского организма. В тренировочном процессе будущих игроков в волейбол кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам – скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц.

Актуальность программы. Согласно концепции развития дополнительного образования и приказу № 1008 МОиН РФ о порядке организации

и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся.

Обусловлена тем, что волейбол – это одна из игр, популярных у учеников специальных коррекционных школы. Поиграть в волейбол хотят большие и маленькие, глядя на старших учащихся, малыши тянутся за ними. Занятия волейболом укрепляют здоровье, воспитывают чувства коллективизма, закаливают волю школьника, что немаловажно для детей с нарушением в развитии. Многообразие движений при игре в волейбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии школьников с нарушением интеллекта и способствует повышению двигательной активности, на протяжении всего периода обучения в школе. Несмотря на большую эмоциональность, способствующую выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий, и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является упражнением самодозирующимся. Уровень двигательных возможностей детей с нарушением интеллекта позволяет им овладевать элементами техники игры в волейбол при условии организации занятий, с учетом характера патологии и индивидуальных особенностей занимающихся. Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Отличительные особенности программы – программа направлена на развитие физических качеств ребенка, но в то же время без физических перегрузок. Волейбол имеет свои особенности, по сравнению с другими видами спортивных игр. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные беговые нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9 на 9 м и реже за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Что касается способов взаимодействия с мячом, то здесь также свой арсенал своеобразных, характерных только для этого вида спортивной игры, двигательных действий, основная направленность которых связана с поражением цели с помощью ударных или бросковых движений, выполняемых большей частью ладонной поверхностью кисти. Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок в игре зависят от таких факторов, как уровень технико-тактического мастерства, силы соперничающих команд, количество партий и счет в каждой из них. Оценка спортивного результата в волейболе также имеет своеобразный характер и отличается от других спортивных игр, кратко поясняется, что существенного автор внес при разработке программы в сравнении с известными аналогами по содержанию, методам и организационным формам реализации предлагаемого материала.

Адресат программы – программа «волейбола» будет интересна детям 12 – 14 лет, желающим развивать и укреплять свои физические качества. Освоившие программу дети могут выступать на школьных соревнованиях, в будущем соревноваться за ее пределами.

Объем программы – программа «волейбол» рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

Формы организации образовательного процесса – для достижения цели необходимы индивидуальные занятия с каждым учащимся. Поэтому, обучение по программе строится следующим образом: один раз в неделю проводится одночасовое занятие для возраста 12-14 лет, 1 год обучения (34 часа в год), на котором дается понятие о волейбольных элементах, отрабатываются практические способы игры в волейбол. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности. В процессе тренировочной деятельности - ребенок совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является - воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Срок освоения программы – срок реализации программы 1 год (34 часа).

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04 июля 2014г. № 41. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель: подготовка к соревнованиям по волейболу, дальнейшее развитие уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности.

Задачи спортивной тренировки:

- Понятие о волейболе.
- Понятие о технике и тактике избранной спортивной дисциплины;
- Освоение техники избранной спортивной дисциплины;
- Совершенствование двигательных качеств;
- Воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Волейбол	1	1			
1.2	ТБ при спортивных играх. Объяснение правил игры в «волейбол».	1	1		Инструктаж. Расстановка, переход.	
2.	Передача мяча двумя руками сверху	4		4		
2.1	Прием мяча сверху на месте.	2		2	Демонстрация. Игра.	
2.2	Прием мяча сверху в движении.	2		2	Демонстрация. Игра.	Зачет прием мяча сверху.
3.	Передача мяча двумя руками снизу	4		4		
3.1	Прием мяча снизу на месте.	2		2	Демонстрация. Игра.	
3.2	Прием мяча снизу в движении.	2		2	Демонстрация.	Зачет прием мяча снизу.
4.	Нижняя прямая подача	6		6		
4.1	Нижняя подача мяча.	2		2	Демонстрация. Игра.	
4.2	Нижняя подача мяча через сетку.	2		2	Демонстрация.	
4.3	Подача мяча по 3-м точкам.	2		2	Демонстрация. Игра.	Зачет нижняя подача мяча.
5.	Верхняя прямая подача	6		6		
5.1	Верхняя подача мяча.	3		3	Демонстрация. Игра.	
5.2	Верхняя подача мяча с шага.	3		3	Демонстрация. Игра.	Зачет верхняя подача мяча.
6.	Прямой нападающий удар	5	1	4		
6.1	Прямой нападающий удар через сетку с шага.	2	1	1	Демонстрация. Игра.	
6.2	Прямой нападающий удар через сетку с распасовки.	3		3	Просмотр видеосюжета.	
7.	Перемещение по площадке	3		3		
7.2	Перемещение по площадке осуществляемое скачком	1		1	Демонстрация. Игра.	
7.3	Перемещение по площадке осуществляемое ходьбой	1		1	Демонстрация. Игра.	
7.4	Перемещение по площадке осуществляемое бегом	1		1	Демонстрация. Игра.	
8.	Передача мяча по зонам площадки	5		5		
8.1	Распасовка мяча по 3-м точкам.	2		2	Демонстрация. Игра.	Игра в три паса.
8.2	Распасовка мяча по 4-м точкам.	2		2	Демонстрация. Игра.	Зачет распасовка.
9.	Заключительное занятие. Соревнования.	1		1	Инструктаж. Игра.	Соревнования.
	Всего:	34	2	32		

Содержание программы

Волейбол. Теоретическая часть: ТБ при спортивных играх. Объяснение правил игры в «волейбол», понятие об игре волейбол, о зонах игровой площадки, о расстановке игроков, о переходе.

Практическая часть: перемещение по игровой площадке, выполнять переход по зонам игроков.

Передача мяча двумя руками сверху. Теоретическая часть: объяснение о правильной постановке кисти и пальцах, локтях.

Демонстрация: наглядный показ на собственном примере.

Практическая часть: передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра.

Передача мяча двумя руками снизу. Теоретическая часть: объяснение о правильной постановке кистей и захват пальцев, положение ног.

Демонстрация: наглядный показ на собственном примере.

Практическая часть: передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра.

Нижняя прямая подача. Теоретическая часть: разъяснение о правильной постановке кисти, правильной стойке. Понятие о 6-и точках, зонах игровой площадки.

Практическая часть: выполнение нижней подачи в парах без сетки и с сеткой. Отработка подачи у стены. Применение в игре.

Демонстрация: наглядный показ на собственном примере.

Верхняя прямая подача. Теоретическая часть: разъяснение о правильной постановке кисти, правильной подброске мяча. Понятие свободная зона игровой площадки.

Практическая часть: выполнение верхней подачи в парах без сетки и с сеткой. Отработка подачи у стены. Применение в игре.

Демонстрация: наглядный показ на собственном примере.

Прямой нападающий удар. Теоретическая часть: понятие о нападающем ударе, блоке. Разъяснение волейбольной атаки.

Практическая часть: отработка атакующего удара без блока и с боком. Атакующий удар с распасовки. Отработка удара в паре, тройке. Игра.

Демонстрация: Просмотр видеосюжета. Наглядный показ на собственном примере.

Перемещение по площадке. Теоретическая часть: ТБ при спортивных играх. Понятие о ходьбе, беге, скачке во время игры.

Практическая часть: комплекс ОРУ в движении. Игра.

Демонстрация: наглядный показ на собственном примере.

Передача мяча по зонам площадки. Теоретическая часть: правильный переход по игровым зонам.

Практическая часть: Выполнять распасовку мяча на три паса. Розыгрыш мяча по 6-и зонам. Розыгрыш мяча на 3-и паса. Передача мяча из зоны 2 в зону 4 и обратно с нападающим ударом. Игра.

Демонстрация: наглядный показ на собственном примере.

Заключительное занятие. Соревнования. Теоретическая часть: ТБ при спортивных играх. Повторение правил игры в короткую партию, о переходе команд, жестов судьи.

Практическая часть: игра полными командами.

Планируемые результаты – предметные: к концу обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности при игре в волейбол;
- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма;
- гигиенические требования к занятиям.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при игре в волейбол;

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах;

Метапредметные:

- оценивать свою деятельность по предложенным параметрам;

- извлекать информацию, представленную в разных формах (демонстрациях, разъяснениях);

- участвовать в игре.

Личностные:

- освоить личностный смысл занятий в объединении, желание продолжать занятия в объединении;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «команда».

Календарный учебный график с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.

мес.	Недели обучения		Количество часов /из них на контроль	Аттестация учащихся	Каникулярный период
Сентябрь	1	4-8	1		
	2	11-15	1		
	3	18-22	1		
	4	25-29	1		
Октябрь	5	2-6	1		
	6	9-13	1		
	7	16 -20	1		
	8	23-27	1		
	9	30-3	Сам. р.		
Ноябрь	10	6-10	1		
	11	13-17	1		
	12	20-24	1		
	13	27-1	1		
Декабрь	14	4-8	1		
	15	11-15	1		
	16	18-22	1		
	17	25-29	1		
Январь	18	1-5	Сам. р.		
	19	8-12	Сам. р.		
	20	15-19	1		
	21	22-26	1		
	22	29-2	1		

Февраль	23	5-9	1		
	24	12-16	1		
	25	19-23	1		
	26	26-1	1		
Март	27	4-8	1		
	28	11-15	1		
	29	18-22	1		
	30	25-29	Сам. р.		
Апрель	31	1-5	1		
	32	8-12	1		
	33	15-19	1		
	34	22-26	1		
	35	29-3	1		
Май	36	6-10	1		
	37	13-17	1		
	38	20-24	1	Ит.аттест.	
Всего учебных недель			38		
Всего часов по программе			34		

Условия реализации программы – для реализации программы в области подготовки волейболистов необходим спортзал и материально-техническое обеспечение, включающее в себя:

- волейбольные мячи (на 12-14 учащихся);
- волейбольная сетка;
- специальные тренажеры для отработки волейбольных элементов;
- счетное табло (для ведения счета);
- наличие ТСО для просмотра презентации, видео материала.

Оценочные материалы:

1. Передача мяча двумя руками сверху

Критерии оценивания:

1 балл – неверное выполнение техники. Неверное исходное положение рук, ног, туловища; касание мяча ладонями; одновременное касание мяча пальцами; задержка мяча; броски мяча; неточная передача.

2 балла – наблюдаются мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия, дрожание пальцев, боязнь приема мяча, прием мяча на прямых пальцах.

3 балла – правильно выполнение техники. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.

2. Передача мяча двумя руками снизу

Критерии оценивания:

1 балл - неверное выполнение техники. Неверное исходное положение рук, ног, туловища; удар по мячу кистями; разноуровневое положение рук; неточная передача мяча; чрезмерное усилие при передаче-приеме мяча.

2 балла - наблюдаются мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия, дрожание кистей рук, вялость при выполнении приема, не правильное соединение кистей рук.

3 балла - правильно выполнение техники. Для приема ученик занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

3. Нижняя прямая подача.

Критерии оценивания:

1 балл – неверное выполнение техники. Неверная расположение игрока; подбрасывание мяча более чем на полметра от руки, подбрасывание мяча в сторону (вправо-влево); подбрасывание мяча близко к туловищу, отклонение назад в момент удара по мячу; направление удара в сторону, поднимание сзади стоящей ноги; кисть подающей руки расслаблена (шлепок по мячу).

2 балла – наблюдаются мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия; чрезмерное усилие при подаче мяча; рука согнута в локте;

3 балла – правильно выполнение техники. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки; подбрасывание мяча менее чем на полметра от руки, подбрасывание мяча в прямо по линии; нет отклонения назад в момент удара по мячу; нет направления удара в сторону, поднимание сзади стоящей ноги; кисть подающей руки напряжена.

4. Верхняя прямая подача

Критерии оценивания:

1 балл – неверное выполнение техники. Неверная расположение игрока; подбрасывание мяча менее полутора метра; выполняются подбрасывание мяча и удар одной и той же рукой; нет разгибания в локте;

2 балла – наблюдаются мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия; расслабленность ладони; удар кулаком;

3 балла – правильно выполнение техники. Игрок стоит лицом к сетке. Лево́й рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову; из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя. Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу.

5. Прямой нападающий удар.

Критерии оценивания:

1 балл – неверное выполнение техники; слабый прыжок во время третьего шага; прыжок с места (т.е. без трех шагов); приземление на прямые ноги; ударное движение начинается без поворота тела вокруг вертикальной оси;

2 балла – наблюдаются мелкие ошибки: напряженность при выполнении двигательного действия; поздний старт с места; удар по мячу кулаком (соответственно мяч летит в разные стороны);

3 балла – правильно выполнение техники; для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок. Одну ногу выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно с взлетом игрок делает замах рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку движением “хлест” и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в

лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, по направлению к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

6. Перемещение по площадке осуществляемое ходьбой:

Критерии оценивания:

1 бал – нет пригибного шага; поздний старт с места;

2 балла – излишняя напряженность;

3 балла – правильно выполнение техники; ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

7. Перемещение по площадке осуществляемое бегом:

Критерии оценивания:

1 бал – поздний старт с места; нет стопорящего движения в последнем шаге;

2 балла – излишняя напряженность; заторможенное ускорение; не внимательность;

3 балла – правильно выполнение техники; отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным запрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Список использованной литературы:

1. Ивойлова А. В.; Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Макгаун К.; Наука обучения волейболу. «Чемпейн», Иллинойс: Хьюман Кайнетикс, 2006.
3. Осколкова В. А., М. С. Сунгуров; Техника и тактика игры в волейбол. ФиС2005
4. Сборник № 1 специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида
5. Семкин, А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятием спортом. Минск.: 1995.-132с.
6. Фарфель, В.С. Двигательные способности //Теория и практика физической культуры. 1977. №12
7. Фарфель, В.С. Двигательные способности //Теория и практика физической культуры. 1977. №12