

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И.Е.Егорова городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Принята на заседании педагогического совета от «15» июня 2023 г. Протокол №6

Утверждаю
Директор ГБОУ школа-интернат им. И. Е Егорова
_____/Е. В. Попова
Приказ № 44/од
от «16» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Тип программы: адаптированная

Разработчик:

Манякина Светлана Николаевна,
учитель физической культуры

г.о. Новокуйбышевск, 2023

Пояснительная записка

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.

Данная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Отличительной особенностью программы является применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств

Актуальность программы заключается в появлении у обучающихся возможности 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

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;
- способствовать нравственно-патриотическому воспитанию обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Срок реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения, включает 68 занятий в год (2 академических часа в неделю).

Формы обучения. Обучение проводится в очной форме

Формы организации деятельности. Занятия проводятся в группах. Группы формируются по возрастному принципу, состав групп – постоянный.

Режим занятий:

1 год – 68 часов из расчета 2 раза в неделю по 40 минут, с перерывом в 15 минут.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 15 до 17 лет.

Ожидаемые результаты освоения 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).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Формы проведения итогов реализации дополнительной программы.

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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в первенстве школы среди 7-9 классов, с патриотической направленностью.

Учебно-тематический план программы «ВОЛЕЙБОЛ»

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. История возникновения волейбола	1	1	-	Демонстрация полученных навыков на внутришкольных и городских спартакиадах. Педагогическое наблюдение.
2	Приём мяча. Игра	1	0,5	0,5	
3	Игровое поле. Инвентарь, правила игры. Упражнения с мячами.	1	0,5	0,5	
4	Упражнения с мячами. Подача мяча.	1	-	1	
5-6	Стойка игрока. Перемещения.	2	0,5	1,5	
7	Тактические действия. Подача	1	0,5	0,5	
8	Тактические действия. Нижняя прямая подача.	1	0,5	0,5	
9	Прямой нападающий удар. Пас предплечьями.	1	0,5	0,5	
10	Позиционное нападение.	1	0,5	0,5	
11	Техническая подготовка. Комбинации передвижений.	1	0,5	0,5	
12	Специальная физическая подготовка. Перемещения. Передача мяча.	1	-	1	
13-15	Техническая подготовка. Пас в движении. Учебная игра.	3	0,5	2,5	
16	Контрольные испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку.	1	-	1	
17	Первенство школы по волейболу среди 7 классов, посвящённое дню создания Российского военно-морского флота	1	0,5	0,5	
18	Общая физическая подготовка. Игра. "Мяч через сетку" по основным правилам.	1	-	1	
19	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой, мячами. Игра.	1	-	1	
20	Пас предплечьями на точность. Игра.	1	-	1	

21	Специальная физическая подготовка. Имитация нападающего удара. Блок.	1	-	1
22- 23	Боковая подача. Игра.	2	0,5	1,5
24	Общая физическая подготовка. Эстафета. Учебная игра	1	-	1
25	Подача и передача мяча. Игра	1	-	1
26- 27	Общая физическая подготовка. Упражнения с мячами.	2	-	2
28	Первенство школы по волейболу среди 8 классов, посвящённое Дню Героев Отечества	1	0,5	0,5
29	Подача на точность. Игра.	1	-	1
30- 31	Специальная физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	2	-	2
32	Тактика защиты. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	0,5	0,5
33	Передача сверху. Игра.	1	-	1
34- 35	Пас-отскок мяча-пас. Игра.	2	0,5	1,5
36	Специальная подготовка. Развитие скоростных способностей. Игра.	1	-	1
37	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра	1	0,5	0,5
38- 39	Передача-перемещение-передача мяча. Игра.	2	-	2
40	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	1	-	1
41	Передача безадресного мяча. Игра.	1	-	1
42- 43	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	2	-	2
44	Техника нападения. Круг за кругом. Игра.	1	-	1
45	Пас из неудобного положения. Игра.	1	-	1
46-	Высокая передача. Игра.	2	0,5	1,5

47					
48	Техника нападения. Передачи мяча. Игра.	1	-	1	
49- 50	Игра в три касания.	2	-	2	
51- 52	Игра в три касания.	2	-	2	
53	Первенство школы по волейболу среди 9 классов, посвящённое Дню создания Сил специальных операций	1	0,5	0,5	
54	Игра "Круг за кругом"	1	-	1	
55- 56	Пас на точность. Игра	2	-	2	
57	Пас с неудобного положения. Игра.	1	-	1	
58- 59	Специальная подготовка. Упражнения с набивными мячами. Игра.	2	-	2	
60	Стойка игрока. Перемещения. Игра.	1	-	1	
61	Передача-перемещение-передача мяча. Игра.	1	-	1	
62- 63	Верхняя подача. Игра	2	-	2	
64	Первенство школы среди 8-9 классов .Игра 3х3, посвящённое Дню создания Вооружённых сил РФ	1	0,5	0,5	
65- 66	Техника атакующего удара. Игра.	2	0,5	1,5	
67	ОФП. Упражнения для мышц ног, рук. Игра.	1	-	1	
68	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	1	-	1	Итоговое занятие
	ИТОГО	68	10,5	57,5	

Содержание программы

Тема №1: Введение. История возникновения волейбола

Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

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

Тема №2: Приём мяча. Игра.

Теория: Знакомство с приёмами мяча.

Практика: Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Тема №3: Игровое поле. Инвентарь, правила игры. Упражнения с мячами.

Теория: Знакомство с правилами игры в волейбол, с понятием игровое поле, с правилами использования инвентаря.

Практика: Командные игры с мячом.

Тема №4: Упражнения с мячами. Подача мяча.

Практика: Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке

Тема №5-6: Стойка игрока. Перемещения.

Теория: Знакомство с разными стойками игрока и правилами перемещения.

Практика: Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Тема №7: Тактические действия. Подача.

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 №8: Тактические действия. Нижняя прямая подача.

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

Практика: Отработка нижней прямой подачи в игре.

Тема №9: Прямой нападающий удар. Пас предплечьями.

Теория: Обучение технике прямого нападающего удара.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №10: Позиционное нападение.

Теория: Обучение техникам позиционного нападения.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №11: Техническая подготовка. Комбинации передвижений.

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Обучение видам передвижения.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №12: Специальная физическая подготовка. Перемещения. Передача мяча.

Практика: Отработка приёмам перемещения и передачи мяча в игре.

Тема №13-15: Техническая подготовка. Пас в движении. Учебная игра.

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Обучение приёмам.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №16: Контрольные испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку.

Практика: Соревнования команд в уровне владения приёмами.

Тема №17: Первенство школы по волейболу среди 7 классов, посвящённое Дню Военно-Морского Флота.

Теория: Ознакомление с историей празднования Дня Военно-Морского Флота.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №18: Общая физическая подготовка. Игра. "Мяч через сетку" по основным правилам.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №19: Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой, мячами. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №20: Пас предплечьями на точность. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №21: Специальная физическая подготовка. Имитация нападающего удара. Блок.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №22-23: Боковая подача. Игра.

Теория: Обучение технике боковой подачи.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №24: Общая физическая подготовка. Эстафета. Учебная игра

Практика: Соревнования команд в уровне владения приёмами.

Тема №25: Поддача и передача мяча. Игра

Теория: Обучение технике поддачи и передачи мяча.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №26-27: Общая физическая подготовка. Упражнения с мячами.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №28: Первенство школы по волейболу среди 8 классов, посвящённое Дню Героев Отечества.

Теория: ознакомление с историей празднования Дня Героев Отечества.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №29: Поддача на точность. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №30-31: Специальная физическая подготовка. Развитие координационных способностей.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №32: Тактика защиты. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Теория: Обучение приёмам защиты и взаимодействия в игре.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №33: Передача сверху. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №34-35: Пас-отскок мяча-пас. Игра.

Теория: Обучение приёмам.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №36: Специальная подготовка. Развитие скоростных способностей. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №37: Короткий пас, пас назад, длинный пас. Игра.

Теория: Обучение техникам передачи мяча.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №38-39: Передача-перемещение-передача мяча. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №40: Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.

Практика: Отработка приёмов в игре. Соревнования команд.

Тема №41: Передача безадресного мяча. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №42-43: Короткий пас, пас назад, длинный пас

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №44: Техника нападения. Круг за кругом. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №45: Пас из неудобного положения. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №46-47:Высокая передача. Игра.

Теория: Обучение технике передачи мяча.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №48: Техника нападения. Передачи мяча. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №49-50: Игра в три касания.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №51-52: Игра в три касания.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №53:Первенство школы среди 9 классов, посвящённое Дню Сил специальных операций.

Теория: ознакомление с историей празднования Дня Сил специальных операций.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №54: Игра "Круг за кругом".

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №55-56: Пас на точность. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №57:Пас с неудобного положения. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема № 58-59: Специальная подготовка. Упражнения с набивными мячами. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №60: Стойка игрока. Перемещения. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №61:Передача-перемещение-передача мяча. Игра.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №62-63: Верхняя подача. Игра

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №64: Первенство школы среди 8-9 классов. Игра 3x3, посвящённое Дню создания Вооружённых сил РФ.

Теория: ознакомление с историей празднования Дня создания Вооружённых сил РФ.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №65-66: Техника атакующего удара. Игра.

Теория: Обучение технике атакующего удара.

Практика: Отработка приёмов в игре.

Тема №67: ОФП. Упражнения для мышц ног, рук. Игра.

Практика: Обучение технике нападения.

Тема №68: Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.

Практика: Соревнование команд.

Ресурсное обеспечение

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный школьный зал 9х18 м.;
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - Сетка волейбольная – 1 шт.;
 - Гимнастические скамейки – 4 шт.;
 - Гимнастические маты – 6 шт.;
 - Скакалки – 15 шт.;
 - Мячи набивные – 3 шт.;
 - Мячи волейбольные – 8 шт.;
 - Рулетка – 1 шт.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

- Всеобщая декларация прав человека.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
 - Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
 - Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
 - Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
 - Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ОО.

- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании».

Литература для педагога

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программаспортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советскийспорт, 2009. – 243с.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980.– 75с.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:Физическая культура и спорт, 1987.– 88 с.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентоввысших педагогических учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. –М.: Академия, 2002.– 97с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для педагогических. вузов. – М.: Академия, 2000. – 121с.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998. – 93с.

Литература для обучающихся

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007.– 75с.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М., 2014. – 91 с.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков:Фолио, 2005. – 112 с.