

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Юбилейная средняя общеобразовательная школа"**



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
"Спортивные игры"
физкультурно-спортивной направленности**

**возраст обучающихся: 13-15 лет
срок реализации: 8 месяцев**

**Составитель педагог ДО:
Белослудцев Д.Л**

Пирогово ,2025г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет **физкультурно - спортивную направленность**.

Уровень усвоения - базовый

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности: программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивные игры» заключается в её способности формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности.

Адресат программы : учащиеся 13-15 лет, с медицинским разрешением

Практическая значимость программы заключается в нескольких аспектах: развитие двигательной активности. Занятия способствуют достижению положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышению функциональных возможностей основных систем организма; формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. У обучающихся появляется опыт организации самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей и способностей.: снятие психологического напряжения. Спортивные игры — средство активного отдыха после напряжённой умственной работы.;воспитание положительных черт характера. Занятия создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи;; подготовка к будущей деятельности. Занятия дают возможность обучающимся легко и быстро в будущем овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда, стать профессиональными спортсменами.; патриотическое, эстетическое и физическое воспитание. У обучающихся формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны,

создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Преимущества программы подразумевает переход от одного уровня образования к другому при сохранении и постепенном изменении содержания, форм, методов, технологий обучения и воспитания

Объем программы -144 часа

Срок освоения программы -7 месяцев

Особенности реализации программы - это учёт интересов учащихся к волейболу, возможность углублённо заниматься данным видом спорта, который учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры.

Форма обучения -очная

Режим занятий - три раза в неделю по 2 часа

Цель.

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи.

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры, тактическим действиям, методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта, совершенствование навыков и умений игры;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе и формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебный план.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2.	Общефизическая подготовка	37	5	32	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	44	4	40	тест
4.	Техническая подготовка	42	7	35	
5.	Тактическая подготовка	8	4	4	
6.	Психологическая подготовка.	8	2	6	
7	Заключительное занятие	4		4	диагностика
	Итого:	144	22	122	

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости 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.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС.

Ожидаемый результат.

Предметные.знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;

Метапредметные:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- оценка собственного поведения и поведения внесение необходимых коррективов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога , товарищей,родителей и других людей;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Личностные:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Календарный учебный график

месяц	неделя	теория	практика	контроль
Октябрь	1	Т	П П	
	2	Т	ПП	К
	3	Т	ПП	
	4	Т	ПП	
Ноябрь	1	Т	ПП	
	2	Т	ПП	
	3		ППП	
	4	Т	П П	К
Декабрь	1	Т	ПП	
	2	Т	ПП	
	3	Т	ПП	
	4		ППП	
Январь	1		ППП	
	2		ППП	
	3		ППП	
	4	Т	П П	
Февраль	1	Т	ПП	
	2	Т	ПП	
	3	Т	ПП	
	4	Т	ПП	
Март	1	Т	ПП	
	2	Т	ПП	
	3		ППП	
	4	Т	П П	
Апрель	1	Т	П П	
	2	Т	П П	
	3	Т	ПП	
	4	Т	П	К
Итого за год	28 недель (по 6 часов в неделю)			
	144 часа			

Условия реализации образовательной программы

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для

каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Оценочные материалы и критерии оценивания.

Способы определения результативности.

1. Диагностика результатов в начале занятий и в конце.
2. Тестирование по теоретическому материалу.

ТЕСТ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. В каком году появился волейбол?

- а) в 1895 г.; б) в 1890 г.; в) в 1915 г.;

2. В какой стране появился волейбол?

- а) в России; б) в США; в) в Германии.

3. Кто придумал игру в волейбол?

- а) Пьер де Кубертен; б) Джеймс Нейсмит; в) Вильям Морган.

4. Для женщин волейбольная сетка имеет высоту сантиметра

- а) 215 сантиметров; б) 220 сантиметров; в) 224 сантиметра.

5. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

6. В волейболе в партии счет может быть ...

- а) 24 : 25; б) 28 : 29; в) 30 : 32.

7. Волейбольная площадка условно делится на

- а) 8 зон; б) 4 зоны; в) 6 зон;

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.

9. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии.

10. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

ОТВЕТЫ

Номер теста	ответ
-------------	-------

1	а
2	б
3	в
4	в
5	в
6	в
7	в
8	б
9	б
10	б

Критерии теста: Высокий результат - 9-10 баллов , средний результат 8-5 баллов , низкий результат -0-4 баллов

Данные диагностики заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная и итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Выполнение тактико-технических упражнений	Развитие физических качеств				Средний балл
			Бег 30м	Челночный бег	Прыжок с места	Метание мяча	
1							
2							

Критерии диагностики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,2 с)
Прыгучесть	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (40)	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (34)
Сила	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 5,8; - стоя 11,0	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя 4,0; - стоя 8,0
Техническое мастерство	Выполнение технико-тактических упражнений:	
	1. Верхняя передача над собой	
	2. Верхняя передача в стенку	
	3. Нижняя передача над собой	
	4. Нижняя передача в стенку	
	5. Нижняя подача на точность	
	Оценивается по 5-балльной системе:	
	5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения	
	4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями	
	3 – требуется помощь в выполнении упражнения	
	2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями	
	1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса
--------	---------------	---

Общесфизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.

Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребёнка.

Задачи:

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития;
- укрепить коллективные ценности;

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Проведение мероприятия в рамках «Спорт против наркотиков!»	Беседа, просмотр видеофильма	октябрь	Тренер-преподаватель
2	«День волейбола»	Спортивный праздник	ноябрь	Тренер-преподаватель
3	«В здоровом теле – здоровый дух!»	Профилактическая беседа	Январь	Тренер-преподаватель
4	Спортивные мероприятия посвящённые «Дню защитника Отечества!»	Спортивный праздник	Февраль	Тренер-преподаватель

7. Список используемой литературы.

Список литературы для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

7.2. Список литературы для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

