

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углублённым изучением отдельных предметов»

Принята
педагогическим советом
МБОУ «СОШ №1 с
углублённым изучением
отдельных предметов»
протокол №1
от 30 августа 2024 г.



Утверждена
приказом МБОУ «СОШ №1 с
углублённым изучением
отдельных предметов»
от 30 августа 2024 г. № 01-08/177

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

название ДООП -	«Олимпийцы»
направленность программы -	физкультурно-спортивная
возраст обучающихся -	12-18 лет
срок реализации -	1 год
ФИО, должность автора программы -	Бурдаева Ольга Александровна, педагог дополнительного образования

город Великий Устюг
2024год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы:

заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. 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.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна программы: особенностью данной программа является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол. Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на

зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления.

Цель: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

Задачи программы:

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма
2. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Формирование спортивных двигательных умений и навыков
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.
5. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
6. Воспитание правильных взаимоотношений среди учащихся.

Уровень сложности программы: базовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 12-18 лет

Оптимальное количество обучающихся в группе 10 -20 человек. Состав групп – разновозрастной. Наличие в одной группе детей не только детей разного возраста, но и детей разного уровня подготовки, определяет выбор дифференцированного подхода на занятиях и использование не только групповой, но и мелкогрупповой работы, различных форм индивидуального сопровождения и взаимообучения.

Объём программы: 34 часа

Сроки освоения программы : 1 год

Форма обучения: очная, допускается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Условия реализации образовательной программы.

рабочая программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа (1 час в неделю), исходя из 34 учебных недель в году. Продолжительность занятия – 40 минут: Наличие спортзала, волейбольных мячей, волейбольной сетки.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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

— представлять занятия в секции 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;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание образовательной программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Основы знаний	4	4	0	Практическакая работа
2.	Общая и специальная физическая подготовка	На каждом занятии		На каждом занятии	Практическакая работа
3.	Техническая подготовка	15	0	15	Практическакая работа
4.	Тактическая подготовка	15	1	14	Практическакая работа
Итого:		34	5	29	

Содержание программы

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тема раздела 1 : Основы знаний. (4 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол, волейбол. Техника безопасности на занятиях, при работе с мячом, беге, на скакалке и т.д.

Тема раздела 2 : Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема раздела 3 : Техническая подготовка (15 часов).

Совершенствование техники передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после

перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Совершенствование техники подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тема раздела 4 : Тактическая подготовка (15 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 2 и 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября 2024	31 мая 2025	34	34	34	1 раз в неделю по одному академическому часу

Организационно-педагогические условия

Кадровые условия:

Реализует программу педагог высшей квалификационной категории, Бурдаева Ольга Александровна

Материально-технические условия: спортзал, стадион, гимнастические маты, баскетбольные и волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Учебно-методические условия.

Для педагога

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
3. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.

- 4 <http://www.edu.ru/>
5. <http://nsportal.ru>
- 6 <http://1сентября.рф>

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для обучающихся

5. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
6. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
7. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
8. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.

Оценка качества освоения образовательной программы

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подач. Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

