

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Солнцевского района Курской области

МКОУ «Дежевская СОШ имени полного кавалера ордена Славы

Бурцева В.Г.» Солнцевского района Курской области

ПРИНЯТО

**Педагогическим
советом**

**Протокол №1
от «30» августа
2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Аболмасова Г.В.
Приказ № 1- 103
от «02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый мяч»**

Возраст учащихся - 14-16 лет

Срок реализации - 1 год

**Составитель: учитель
Филатов Александр
Викторович**

**с. Дежевка
2024г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения - урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента обучающихся.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами спортивных через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа может быть реализована в 7-8 классах (1 часа в неделю на протяжении одного года) - 34 часов.

При особом интересе обучающихся к подвижным играм посещение занятий по данной программе возможно неоднократно.

Продолжительность занятия - 45 мин.

**Календарно-тематическое планирование
8-9 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11	Закрепление верхней прямой подачи.	1	
12	Закрепления умения верхней прямой подачи.	1	
13	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
14	Двусторонняя учебная игра.	1	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
16	Закрепление прямого нападающего удара.	1	

17	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	
18	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
21	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	
22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	
23	Закрепление одиночного блокирования.	1	
24	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
25	Разучивание группового блокирования.	1	
26	Игры, развивающие физические способности.	1	
27	Разучивание страховки при блокировании.	1	
28	Закрепление страховки при блокировании.	1	
29	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
30	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	
33	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки обучения является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спортивной дисциплины и, в частности, правил техники безопасности на занятиях физкультурой и спортом в спортивном зале. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной разминки перед занятием, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является привлечение к здоровому образу жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Весьма полезен коллективный просмотр фильмов о спортсменах и их совместное обсуждение.

Дети должны получить теоретические сведения по темам:

- основные меры безопасности и правила поведения на занятиях;
- история развития волейбола;
- правила разминки перед занятием физкультурой и спортом, а также перед игрой в пионербол и мини-волейбол;
- понятие о спортивном напитке и спортивной дисциплине;
- *правила игры*: разметка площадки, расстановка игроков, правила подачи, переход игроков, понятие о 3-х касаниях.

Общая физическая подготовка:

- 1) *Общеразвивающие упражнения*: обычный бег по прямой, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками вверх с замахом рук, бег приставными шагами, спиной вперед, остановки, разбег для нападающего удара в 2 шага, прыжок с 2-х ног при блокировании, основная стойка волейболиста, стойка волейболиста для нижнего приема, ходьба выпадами, приседание, передвижение на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжковые упражнения, поднимание туловища (качание пресса).
- 2) *Упражнения на развитие ловкости*: дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными шагами), броски мяча из-за спины, удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках (специальная ловкость), сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке двух игроков.
- 3) *Упражнения на развитие гибкости*: перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лёжа на животе (мяч в руках), прыжки из упора присев в упор лёжа с прогибанием спины.
- 4) *Упражнения на развитие выносливости*. Челночный бег. Бег - эффективное средство развития выносливости. Во время бега тратится значительное количество энергии, усиливается работа органов кровообращения и дыхания. Однако при длительном беге учащиеся испытывают неприятные ощущения

усталости. Однообразие длительного бега усиливает это чувство. Поэтому в группах 1-го года спортивно-оздоровительной подготовки выносливость лучше развивать во время подвижных игр и эстафет, которые они выполняют с большим интересом.

Техническая подготовка.

При обучении начинающих техническим элементам игры необходимо начинать с простейших упражнений для овладения основными приемами игры. Для игры в мини-волейбол на начальном этапе достаточно изучения основных стоек и перемещений и нижней подачи, в соответствии с физическими возможностями некоторым игрокам можно разрешить подачу с 3-х метровой или 6-ти метровой отметки, чтобы избежать болезненных психологических ощущений во время игры.

Задача: обучение техническим приемам игры на месте и особенно в движении:

- игра с мячом одного игрока;
- игра с мячом двух игроков;
- нижняя передача мяча на месте и в движении;
- нижняя подача и прием подачи;
- основные стойки, разбег в 2 шага для нападающего удара, остановки;
- ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи;
- верхняя передача около сетки;
- тренировка связующего.

Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры (дети хотят играть) на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4). Способности детей отличаются от показателей взрослых, поэтому необходимо вводить специальные правила для детей даже в подводящих играх.

Тактическая подготовка.

Тактика игры - это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы.

Тактика игры в пионербол и мини-волейбол:

- забросить мяч в пустую зону;
- сделать две сильных подачи, а затем слабую;
- выбор места для приема мяча
- прием мяча с доводкой связующему в № 3.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Краткое описание основных методов и технологий.

При всей доступности волейбол технически сложная игра. Поэтому обучая техническим приемам игры, очень важно сохранить интерес к игре, а для этого нужно играть. По этой причине в группе 1-го года обучения играем сначала в пионербол, потом пионербол с элементами волейбола и постепенно переходим к мини-волейболу во второй половине 1-го года обучения. Дети играют на площадке уменьшенных размеров с более низкой сеткой по упрощенным правилам. Методика обучения навыкам игры в волейбол детей школьного возраста состоит из связанных друг с другом разделов: физической, технической, тактической, психологической, теоретической и комплексной подготовке, объединяющей результаты всех предыдущих. Физическая подготовка сначала является основным содержанием обучения, а затем проводится наряду с технической и тактической, одновременно с постепенным освоением правил игры в волейбол.

Методы тренировки.

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Занятия строятся и осуществляются на основе **научно-методических принципов:**

- **сознательности** (велика роль сознания в овладении техникой, тактикой игры, теоретическими знаниями, в активном отношении детей к своей подготовке. Спортсмен должен знать результат своей деятельности, понимать, где он допускает ошибки и в чем их причина, уметь контролировать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо учить);

- **наглядности** (объяснение и показ педагогом упражнений: на начальном этапе у занимающихся создается правильное представление о техническом приеме или тактическом действии, на этапе совершенствования - этот принцип дает возможность анализировать эффективность технических приемов и тактических действий, определять ошибки и искать пути их исправления);

- **доступности и индивидуализации** (проведение занятий с учетом

индивидуальных особенностей волейболистов: упражнения подбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, уровнем подготовки, состоянием здоровья, типу нервной деятельности);

- **постепенности** или **прогрессирования** (постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное усложнение задач и действий ученика: «от простого к сложному»);

- **повторности** (повторение упражнений и регулярность занятий необходимы для развития физических качеств, овладения техникой и тактикой игры).

На занятиях используются следующие **педагогические технологии**:

- **игровая деятельность** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- **лично-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);

- **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Таким образом, специфика игры в волейбол обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. развитие у учащегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;
2. развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;
3. развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;
4. овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых для успешной игры.

Алгоритм учебного занятия:

Занятия проводятся в форме тренировки без перерывов, так как для отдыха используются перерывы во время показа или объяснения, а также смена упражнений и специальные упражнения на расслабление.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе

нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего волейболиста: изучаются стойки и перемещения, нижняя передача, нижняя подача, верхняя передача. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии. «Тяжелые» тренировочные методы (интенсивное выполнение передач с набрасывания тренера, большой объем перемещений и т.д.) не следует использовать в работе с детьми младше 12 лет.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья - человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В., Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
2. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол: Учебник для вузов. - М.: Физкультура и Спорт, 2006.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., «Волейбол - методическое пособие по обучению игре», М., «Терра-спорт», 2005.
4. «Игра и спорт: волейбол», М., «Вече», 2002.
5. Козырева Л.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
6. «Методика обучения игре в волейбол», М., «ЧЕЛОВЕК», «Олимпия», 2008.
7. Савин М.В., Беляев А.В., «Волейбол», М., «Физкультура и спорт», 2006 .
8. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: методические рекомендации. -М.: Всероссийская Федерация Волейбола, 2012.
9. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: методические рекомендации. -М.: Всероссийская Федерация Волейбола, 2009.