Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тинская школа-интернат»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**школьного спортивного клуба «Волейбол»**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработал программу педагог

доп. образования: Лебедева Э.С.

**п.Тинской,**

**2024 год**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая образовательная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (283 – Ф3 от 29.12.2012 (статья 48 п.1.1)).

2. Федерального компонента государственного стандарта (основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по русскому языку, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004г. № 1089.

3. Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённого приказом Минобразования России от 09.03.2004г. № 1312.

4. Учебного плана КГБОУ «Тинская школа-интернат»

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.

**Актуальность**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

**Цель программы:** подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы ДЮСШ. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

**Задачи:**

**Образовательные**

• формирование двигательных качеств;

• получение новых знаний.

• обучение игре в волейбол (техника, тактика).

**Развивающие**

• развитие физических навыков;

• закаливание;

• развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

• развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

**Воспитательные**

• воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;

• воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)

• воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 34 занятий в год. Продолжительность занятий 40 минут. Занятия проводятся в групповой форме. В группе 12 обучающихся школы, разного возраста от 11- 15 лет.

**Планируемые результаты**

Результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом

особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. Некоторые ожидаемые результаты могут появиться только в процессе длительного целенаправленного специального обучения.

**Личностные результаты:**

• овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**Метапредметные результаты:**

- • овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

**Предметные результаты:** у обучающихся сформируются:

• Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

**Обучающиеся будут знать:**

- правила техники безопасности при работе;

- правила поведения в спортивном зале;

- правила игры, регламент соревнований.

**Обучающиеся будут уметь:**

- уверенно вести себя на площадке;

- играть в команде, доверять партнёру по команде.

 **Учебно-тематический план на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п\п** | **Содержание программы** | **Всего часов** |
| **1.** | Вводные занятия | 1 |
| **2.** | Общая физическая подготовка | 5 |
| **3.** | Специальная физическая подготовка | 6 |
| **4.** | Техническая подготовка | 3 |
| **5.** | Тактическая подготовка | 3 |
| **6.** | Интегральная подготовка | 15 |
| **7.** | Контрольно-проверочное мероприятие | 1 |
|  | **Итого:** | **34** |

**Вводное занятие.**

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

**Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе.

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

**Техническая подготовка.**

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

**Тактическая подготовка.**

Перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

**Интегральная подготовка.**

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

**Контрольно-проверочные мероприятия.**

Контрольное занятие в форме зачета.

**Формы контроля:**

*текущий* – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

- промежуточный – занятия, соревнования;

*итоговый* – открытые занятия, соревнования.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Количест-во****часов** | **Формы и методы работы** | **Дата проведения** | **Примечание** |
| 1 | Вводное занятие. | - занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование. | 1 | беседа |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка  | - работа по станциям;самостоятельные занятия; | 1 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола. | - работа по станциям;самостоятельные занятия; | 1 | комбинированная |  |  |
| 4-5 | Упражнения для рук и плечевого пояса | - занятие поточным методом;- круговая тренировка; | 2 | комбинированная |  |  |
| 6 | Строевые упражнения | - занятие поточным методом;- круговая тренировка; | 1 | комбинированная |  |  |
| 7 | Упражнения для ног и туловища. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 8 | Упражнения для развития физических качеств. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 9-11 | Упражнения для быстроты и прыгучести | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 3 | комбинированная |  |  |
| 12 | Падения и перекаты. Игра | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | игра |  |  |
| 13 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 14-16 | Подвижные игры | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 3 | комбинированная |  |  |
| 17 | Передачи мяча | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 18 | Игра в нападении. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | Г комбинированная |  |  |
| 19-21 | Индивидуальные действия при подачах | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 3 | комбинированная |  |  |
| 22 | Игра в защите. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 23 | Задания по тактике и технике. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 24-27 | Индивидуальные и групповые действия. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 4 | комбинированная |  |  |
| 28-29 | Система игры. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 2 | комбинированная |  |  |
| 30 | Упражнения для развития оптимальной выносливости | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 30-33 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 4 | комбинированная |  |  |
| 34 | Контрольные нормативы | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
|  | **Итого:** |  | **34** |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-¬гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.