

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Чинеевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МКОУ «Чинеевская СОШ»
 Н.А.Морозова
приказ № 21 от «30» 08 2021г.

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

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
программы:
Зуева Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования, первой
квалификационной категории

С. Чинеево
2021г.

Содержание

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Учебный план
4	Содержание программы
5	Методическое обеспечение
6	Приложение
7	Содержание

Паспорт программы

Автор – составитель	Зуева Мария Александровна
Наименования учреждения	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Чинеевская средняя общеобразовательная школа» Юргамышского района Курганской области
Название программы	«Волейбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	спортивно - оздоровительная

Срок обучения	1 года
Объем часов	34 часа
Цель программы	Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления соревнованиях.

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 и 10-11 классов разработана на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9. 10-11. классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Внеурочная деятельность учащихся . «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение,2012.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 и 10-11 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования.

Направленность программы спортивно - оздоровительная

Новизна программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

б. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Актуальность

Программа заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цель программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи обучения:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства; - развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Возрастные особенности учащихся: с 12 до 17 лет

Сроки реализации: на 1 год обучения

Формы: групповые индивидуальные, во второй половине дня.

Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях. Участие в районных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы должны определить результативность программы.

Планируемые результаты освоение программы

(личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования),

применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

Формы аттестации

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. Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы проведения итоговых работ.

Промежуточная аттестация запланирована 23 по 31 мая 2022года обучения (тестирование)

Учебный план.

<i>№ п/п</i>	<i>Перечень разделов (тем)</i>	<i>Количество часов</i>
1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<i>3</i>
2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i> <ul style="list-style-type: none"><i>• общая и специальная физическая подготовка;</i><i>• основы техники и тактики игры.</i>	<i>28</i> <i>10</i> <i>17</i>
3	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"><i>• контрольные игры и соревнования;</i><i>• соревновательная деятельность.</i>	<i>4</i> <i>2</i> <i>2</i>
4	<i>Всего часов</i>	<i>34</i>

--	--	--

Рабочая программа Содержание программы

Знания о спортивно – оздоровительной деятельности 3 часа.

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России.

Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных

качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: 28 часов

Общая и специальная физическая подготовка 10 часов

Обучение техники – важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные

технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

6. Тактическая подготовка 17 часов

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в

которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений – это:

*умение принять правильное решение и быстро выполнять его в игровых ситуациях;

*умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;

*умение взаимодействовать с другими игроками;

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

*перемещение;

*прием нападающего удара;

*прием подачи, передачи;

*подача мяча;

*нападающий удар;

*блокирование;

Тактика нападения и тактика защиты:

*индивидуальные действия;

*групповые действия;

*командные действия;

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и

направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием

предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого

пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скалами и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Методические обеспечения.

Библиотечный фонд:

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Технические средства:
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование:

- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- сетка для переноса мячей;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные.

Приложение

Календарно – тематический план

№ п\п	Тема занятия	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.	1

		Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	1
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	1
3	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин. ОРУ без предметов. Верхний прием у сетки.	1
4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Верхний прием мяча у сетки.	1
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов. Нижний прием мяча.	1
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нижний прием мяча у сетки.	1
8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Совершенствование нижней прямой подачи.	
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нижняя прямая подача.	1
10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Верхний прием мяча у сетки.	1
12	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Верхний прием мяча у сетки.	1
13	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
14	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Совершенствования верхней прямой подачи.	1
15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Верхняя прямая подача.	1
16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Верхняя передача двумя руками в падении, 3 тактические комбинации,	1

		учебная игра.	
18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар (прямой).	1
19	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар (прямой).	1
20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар (прямой).	1
21	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.	1
22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Верхняя передача назад через голову.	1
23	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Верхняя передача назад через голову .	1
24	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Верхняя передача назад через голову.	1
25	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Одиночное блокирование.	1
26	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Одиночное блокирование.	1
27	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Одиночное блокирование.	1
28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Групповое блокирование, учебная игра.	2
29	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Групповое блокирование, учебная игра.	1
30	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Групповое блокирование.	1
31	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: передачи мяча в парах.	1
32	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Школьные соревнования	1
33	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Бег 30 м 6 x5 м. 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	1

		испытуемого должны пересечь линию.	
34	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Районные соревнования	1
всего			34

Список литературы

1. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников. – Киев, Рад. шк., 1980. – 103 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. - Киев, Рад. шк., 1988. – 184 с.
3. Изаак С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. М.: ОРАГС, 2005. – 224 с.
4. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
5. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
6. «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)