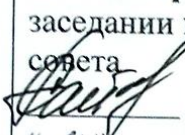
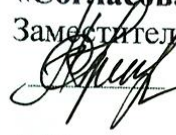
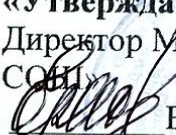



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Яковлевская
средняя общеобразовательная школа «Школа успеха»
Яковлевского городского округа»

<p>«Рассмотрено» на заседании методического совета  Гайкова С.А. « 24 » 06 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы  Григоренко Н.С. « 20 » 06 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Яковлевская СОШ»  Ермолаева И. В. Приказ № 179 « 25 » 08 2022 г.</p> 
--	--	---

Программа
дополнительного образования
кружка «Волейбол»
спортивно-оздоровительная направленность
1 год обучения
возраст обучающихся – 14-17 лет.

п. Яковлево, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол», является модифицированной программой для детей 14-17 лет и составлена на основании комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2016 г, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

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. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

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 подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ, формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

-воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

-учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 14 до 17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часа (всего за год – 36 часов), количество детей в группе – 15-20 человек.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных действий:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической

подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Содержание программы.

Материал программы дается в трех 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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно- тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	1 ч

4	Техника игры в волейбол	1 ч
5	Физическая подготовка	1 ч
6	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
7	Перемещения	1 ч
8	Стойки	2 ч
9	Подачи	7 ч
10	Передачи	5ч
11	Нападающие удары	1ч
Техника защиты:		
12	Перемещения	1 ч
13	Прием мяча	1 ч
14	Блокирование	1ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
15	Индивидуальные действия	2 ч
Тактика защиты:		
18	Индивидуальные действия	2 ч
19	Групповые действия	3 ч
20	Командные действия	2 ч
21	Игра по правилам с заданием	2 ч
	Итого:	36 ч.

Материально-техническое оснащение занятий.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Гантели различной массы
9. Рулетка

Список литературы.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.

Интернет-ресурсы.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

Календарно-тематическое планирование
кружка «Волейбол»
спортивно-оздоровительная направленность
1 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата по плану	Дата по факту
1	История развития волейбола	1		
2	Правила игры и методика судейства	1		
3	Техническая подготовка волейболиста	1		
4	Техника игры в волейбол	1		
5	Физическая подготовка	1		
6	Методика тренировки волейболистов	1		
Изучение техники игры в волейбол техника нападения				
7	Стартовые стойки	1		
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1		
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1		
Обучение техники подачи мяча				
10	Обучение технике нижней прямой подачи	1		
11	Обучение технике нижней боковой подачи	1		
12	Обучение технике нижней боковой подачи	1		
13	Обучение технике верхней прямой подачи	1		
14	Обучение технике верхней боковой подаче	1		
15	Обучение технике верхней боковой подаче	1		
16	Обучение укороченной подачи	1		
17	Обучения технике верхних передач	1		
18	Обучения технике верхних передач	1		
19	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1		
20	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1		
21	Обучение технике передач снизу	1		
22	Обучение технике нападающих ударов	1		
Техника защиты				

23	Обучение технике приема подач	1		
24	Обучение технике приема мяча с падением	1		
25	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1		
Изучение тактики игры в волейбол				
Тактика нападения:				
26	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1		
27	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1		
Тактика защиты:				
28	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1		
29	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1		
30	Обучения тактике нападающих ударов	1		
31	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1		
32	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1		
33	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1		
34	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1		
35	Учебная игра	1		
36	Учебная игра	1		