

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Рыбкинская
средняя общеобразовательная школа"

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора

 Л.Н.Иноземцева

«28» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

 Ю.А. Бакаева

«31» августа 2022г..



Рабочая программа внеурочной деятельности

Волейбол

название программы

спортивно-оздоровительное

направление внеурочной деятельности

Срок реализации программы 1 уч.год

для учащихся 7 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мурзайкин А.С.

Ф.И.О

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы"

1. 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Актуальность.

Отличительная особенность

Адресат программы

Объем и срок освоения программы

Формы обучения

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Содержание учебного плана

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических условий"

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Информационное обеспечение

Кадровое обеспечение.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Методы обучения

Формы организации образовательного процесса

Формы организации учебного занятия

Алгоритм учебного занятия

Дидактические материалы.

2.6. Список литературы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка - волейбол» составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.г;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А., В.И.Виненко, М.Я. Виленский для обучающихся 5-9 классов, 2012г.
- Примерной программы основного общего образования «Физическая культура» (стандарты второго поколения)– М.: Просвещение, 2014.– 40 с.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы (разработчики В.И. Лях с соавт., 2013 г.);

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа кружка «Общая физическая подготовка -волейбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей, занимающихся в данном кружке.

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

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.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа кружка "ОФП - волейбол" составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физкультуры в общеобразовательной школе, дополняя её с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Адресат программы

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование

идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важная и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, друзьями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13—14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП, - 11-13 лет.

На реализацию программы кружка «Общая физическая подготовка -волейбол» отводится **34ч.** в год. Программа предусматривает обучение в объеме **1 час в неделю** в

течение 1 учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия – **60 минут.**

Форма обучения - очная.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре общеобразовательных учреждений. Также новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами волейбола.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; приобретение теоретических сведений; овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре волейбол и организации самостоятельных занятий для общего укрепления собственного здоровья.

1.2. Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1. Образовательные:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений;
- приобретение учащимися теоретических сведений об истории развития волейбола.

2. Развивающие:

- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования

основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);;

- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- 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;

Данная программа имеет **физкультурно - спортивную направленность** и предусматривает определенные организационно-педагогические условия. Она предполагает единство взаимосвязанных целей, принципов, содержания, форм и методов, условий педагогической деятельности, обеспечивающих успешность процесса социально-педагогической адаптации обучающихся к современному обществу в процессе реализации программы.

При организации занятий необходимо делать акцент на доступность, эмоциональность, способность заинтересовать обучающихся для развития у них физических, а так же творческих способностей, у детей развиваются такие физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила и выносливость а также моральные качества: целеустремленность, упорство в достижении цели, доведение начатого до конца.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, конкурсы, экскурсии, соревнования и т.п.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов соревнований и др.);
- в средствах обучения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Вводные занятия.

1. История развития волейбола. (1ч.)

Теория: Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Эволюция правил игры по волейболу

Практика: Правила игры и методика судейства соревнований.

2. Правила игры и методика судейства. (1ч.)

Теория: Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация.

Практика: Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

3. Техническая подготовка волейболиста. (1ч.)

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.

Практика: Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.

4. Физическая подготовка.(2ч.)

Теория: Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Практика: Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

5. Методика тренировки волейболистов. (1ч.)

Теория: Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Практика: Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Изучение техники игры в волейбол: техника нападения

6. Стартовые стойки. (1ч.)

Теория: Устойчивая, основная;

- статическая стартовая стойка;

- динамическая стартовая стойка.

Практика: Отработка стоек.

7. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. (1ч.)

Теория: Техника стоек.

Практика: Перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Обучение технике подачи мяча

8. Обучение технике нижней прямой подачи. (2ч.)

Теория: - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;

- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

Практика: отработка упражнений

9. Обучение технике верхних передач. (2ч.)

Теория: Техника передач

Практика: Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

10. Обучение технике нападающих ударов. (2ч.)

Теория: специальные и подводящие упражнения.

Практика: Учебная игра с заданием.

Техника защиты

11. Обучение технике приема подач.(1ч.)

Теория: специальные упражнения в парах и тройках, имитационные упражнения.

Практика: - упражнения для обучения перемещению игрока;

- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);

- без сетки;

- специальные упражнения в тройках без сетки;

- специальные упражнения в паре через сетку.

12. Обучение технике приема мяча с падением. (1ч.)

Теория: Общеукрепляющие упражнения.

Практика: - упражнения на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь

13. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). (1ч.)

Теория: упражнения по технике игры.

Практика: - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

14. Обучение техники блокирования. (1ч.)

Теория: имитационные упражнения

Практика: - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

15. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) (1ч.)

Теория: специальные упражнения, имитационные упражнения

Практика: - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

16. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). Обучение командным действиям в защите.(2ч.)

Теория: Обучение технике.

Практика: Учебная игра с заданием.

Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения

17. Обучение и совершенствование индивидуальных действий. (1ч.)

Теория: Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Практика: Групповые взаимодействия. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом

18. Обучения индивидуальным тактическим действиям. (1ч.)

Теория: подбор упражнений, составление комплексов

Практика: выполнение комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

Тактика защиты

19. Обучение и совершенствование индивидуальных действий. (1ч.)

Теория: Характеристика командных действий.

Практика: Групповые взаимодействия. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

20. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. (1ч.)

Теория: Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Практика: Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

21. Обучение тактики нападения групповые действия. (2ч.)

Теория: Обучение тактики нападения групповые действия.

Практика: Учебная игра с заданием.

22. Обучения тактике нападающих ударов. (1ч.)

Теория: Нападающий удар задней линии. СФП.

Практика: Подбор упражнений для развития специальной силы.

23. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. (1ч.)

Теория: Нападающий удар толчком одной ноги.

Практика: Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.

24. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. (1ч.)

Теория: Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Практика: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

25. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. (1ч.)

Теория: Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Практика: Учебная игра.

26. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. (1ч.)

Теория: Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны

Практика: Учебная игра.

**27. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.
(1ч.)**

Теория: Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Практика: Специальные упражнения в паре через сетку. Учебная игра.

1.3. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование темы	Кол-во часов	Форма занятия				
<i>Вводные занятия</i>							
1.	История развития волейбола	1	Беседа				
2.	Правила игры и методика судейства	1	Турнир				
3.	Техническая подготовка волейболиста	1	Развивающая игра				
4-5	Физическая подготовка		Соревнование				
6.	Методика тренировки волейболистов	1	Турнир				
<i>Изучение техники игры в волейбол: техника нападения</i>							
7.	Стартовые стойки	1	демонстрационная беседа				
8.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Развивающая игра				
<i>Обучение технике подачи мяча</i>							
9-10	Обучение технике нижней прямой подачи	2	Учебная игра				
11-13	Обучения технике верхних передач	3	Учебная игра				
14-15	Обучение технике нападающих ударов	2	Учебная игра				
<i>Техника защиты</i>							
16.	Обучение технике приема подач	1	Соревнование				
17.	Обучение технике приема мяча с падением	1	Учебная игра				
18.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Соревнование				
19.	Обучение технике блокирования	1	Развивающая игра				
20.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Соревнование				

21-22	Обучение командным действиям в защите		Учебная игра				
<i>Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения</i>							
23.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Развивающая игра				
24.	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1	Соревнование				
<i>Тактика защиты</i>							
25.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Эстафета				
26.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	Учебная игра				
27.	Обучение тактики нападения групповые действия	1	Развивающая игра				
28-29	Обучения тактике нападающих ударов		демонстрационн ая беседа				
30.	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	демонстрационн ая беседа				
31.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	Развивающая игра				
32.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	демонстрационн ая беседа				
33.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Учебная игра				
34.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	Учебная игра				

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка “Общая физическая подготовка-волейбол”. 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 (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные УУД (дети научатся):

•излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

•принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

•соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в волейбол;

Познавательные УУД (дети освоят):

•двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в волейбол;

•УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр в волейбол.

Коммуникативные УУД (дети научатся):

•взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр в волейбол;

•оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

•управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные

способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических условий"

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	19 мая	34	34	34	1 раз в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Наглядный материал

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Учебно – методические комплексы			
1.	Беговая дорожка	1	
2.	Тренажер для пресса	1	
3.	Кольца баскетбольные	2	
4.	Стенка гимнастическая	4	
5.	Турник	1	
6.	Мячи: ✧ Волейбольные ✧ Баскетбольные ✧ Футбольные	20 7 4	5 3 2
7.	Обручи	10	
8.	Скакалки	20	
9.	Сетка волейбольная	1	
10.	Мячи набивные 1, 2, 3 кг	1, 1, 1	
11.	Гири 16	2	
12.	Маты гимнастические	5	5
13.	Гантели	1	1
14.	Набор для настольного тенниса	1	1
15.	Гранаты 700гр, 500гр, 300гр	3,3, 0	0, 0, 3
16.	Сетка баскетбольная	2	2
17.	Стол для настольного тенниса	1	1
18.	Легкоатлетические колодки	4	

19.	Секундомер	2	2
20.	Насос ручной	2	2
21.	Лыжи на жестком креплении	25	
22.	Лыжи на ботинках	25	
23.	Лыжные палочки	25 (пар)	
24.	Форма спортивная: - волейбольная	10	
25.	Брусья параллельные гимнастические	1	
26.	Бревно гимнастическое	1	
27.	Скамейки гимнастические	4	

**Методическое обеспечение спортивного зала
Наглядный материал**

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Раздаточный материал			
1.	Мячи волейбольные	20	
2.	Мячи баскетбольные	7	3
3.	Мячи футбольные	4	2
4.	Мячи теннисные	6	
5.	Обручи	10	
6.	Скакалки	20	
7.	Мячи набивные	3	0

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу

учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ручкин Валерий Викторович - педагог дополнительного образования, учитель высшей квалификационной категории, стаж работы- 45 лет.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	М	12	14	16
		Д	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	М	10	12	14
		Д	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	М	17	20	25
		Д	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	М	5	10	15
		Д	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	М	2	3	4
		Д	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	М	3	4	5
		Д	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	М	15	20	25
		Д	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	М	15	20	25
		Д	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Виды контроля:

- Вводный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Промежуточный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Форма подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации образовательной программы. При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программасоставленаизотдельныхдеятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
Вводный контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей (общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях)	беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты

		контрольных упражнений, педагогические наблюдения
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.</p> <p>Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, контрольные нормативы и т.п.
Оперативный		
Проводится учителем при возникшей необходимости	Определение состояния ребенка на данный момент	пульс, самочувствие, давление
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	Контрольными испытаниями по практике составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	Участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, зональных, региональных и других).

2.5.Методические материалы

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся очно на основе общих методических принципов. Основные методы используемые на занятиях: индивидуальный метод, круговой метод. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и волейбол;

- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАТЕРИАЛА

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводные занятия		6	3	3	
1	История развития волейбола	1	0,5	0,5	Опрос
2	Правила игры и методика судейства	1	0,5	0,5	Опрос/
3	Техническая подготовка волейболиста	1	0,5	0,5	Опрос/Контроль технической подготовкой.
4-5	Физическая подготовка	2	1	1	Тестирование
6	Методика тренировки волейболистов	1	0,5	0,5	Практические упражнения
Изучение техники игры в волейбол: техника нападения		2	1	1	
7	Стартовые стойки	1	0,5	0,5	Опрос с демонстрацией
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	0,5	0,5	Практические упражнения
Обучение технике подачи мяча		6	3	3	
9-10	Обучение технике нижней прямой подачи	2	1	1	Контрольные упражнения
11-13	Обучения технике верхних передач	3	1	2	Контрольные испытания
14-15	Обучение технике нападающих ударов	2	1	1	Наблюдение
Техника защиты		7	3,5	3,5	
16	Обучение технике приема подач	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
17	Обучение технике приема мяча с падением	1	0,5	0,5	Контрольные испытания
18	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
19	Обучение технике блокирования	1	0,5	0,5	Опрос
20-21	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	1	1	Наблюдение/испытания
22	Обучение командным действиям в защите	1	0,5	0,5	Опрос
Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения		2	1	1	
23	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	0,5	0,5	Наблюдение/испытания
24	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1	0,5	0,5	Практическое тестирование
Тактика защиты		10	5	5	

25	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
26	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	0,5	0,5	Индивидуальные зачеты
27-28	Обучение тактики нападения групповые действия	2	1	1	Опрос/практический зачет
29	Обучения тактике нападающих ударов	1	0,5	0,5	Практическое занятие
30	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	0,5	0,5	Наблюдение
31	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	0,5	0,5	Беседа
32	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
33	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	0,5	0,5	Практический зачет
34	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	0,5	0,5	Практический зачет
ВСЕГО:		34	16,5	17,5	

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.