

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесавкинская основная общеобразовательная школа»**



Принято
На заседании РМО
Физкультурно-
Спортивной
Направленности
Протокол №-1 ____
30.08.2023 г.

Утверждаю: директор МКОУ
«Большесавкинская ООШ» №
/Мироненко П.Н./
Приказ №36/48

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 13-15 лет Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Иванов Валерий Николаевич
Учитель физической культуры
МКОУ «Большесавкинская ООШ»

г. Киров, д. Б.Савки

Пояснительная записка
к программе дополнительного образования детей
«Волейбол» (далее программа).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации

движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 13 до 16 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 года.

Обучение по программе рассчитано на 34 рабочих недель.

Режим занятий

34 часа из расчета 1 раза в неделю по 40 минут

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;

- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:
спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-4шт.
4. гимнастические маты-6шт.
5. скакалки- 10 шт.
6. мячи волейбольные – 8 шт.
7. рулетка- 1шт.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Тематическое планирование курса дополнительного образования по “Волейбол”

Тема раздела	Кол-во часов	Воспитательный компонент согласно РПВ
1. Основы знаний	3	1. Воспитывать такие чувства как: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в

		достижении поставленных целей;
2. Общая физическая подготовка	9	1.Формировать умение оказывать помощь своим сверстникам.
3. Специальная подготовка	22	1.Воспитывать такие чувства как: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; 2.Воспитывать личностные качества(эстетических, нравственных, волевых и т.д.) содействие развитию психических процессов.
Всего	34	

Основное содержание курса

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	часов	
		т	п
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1
Передачи мяча			
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		1

5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		1
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		1
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой		1
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах		1
Подачи мяча			
9	Нижняя прямая		1
10	Верхняя прямая		1
11	Подача в прыжке		1
Атакующие удары (нападающий удар)			
12	Прямой нападающий удар (по ходу)		1
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		1
Прием мяча			
14	Прием мяча снизу двумя руками		1
15	Прием мяча сверху двумя руками		1
16	Прием мяча, отраженного сеткой		1
Блокирование атакующих ударов			
17	Одиночное блокирование		1
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		1
19	Страховка при блокировании		1
Тактические игры			
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		1
21	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	1
22	Командные тактические действия в нападении, защите	1	1
23	Двухсторонняя учебная игра		5
Подвижные игры и эстафеты			
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		3
25	Игры развивающие физические способности		2

Физическая подготовка			
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		1
Судейская практика			
27	Судейство учебной игры в волейбол	1	1
	ИТОГО	3	34

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	б-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
---	----------------	----------	---------

п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

