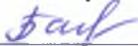
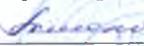


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алтарикская средняя общеобразовательная школа

Согласовано Зам. Директора по ВР  / Н. В. Бадикова «30» августа 2024 г.	Утверждаю Директор МБОУ Алтарикская СОШ  / Е. Ю. Ахметова «30» августа 2024 г.
---	---



Рабочая общеразвивающая программа
Дополнительного образования
«Волейбол»

Возраст: 11 – 17 лет
2024 – 2025 учебный год

Срок реализации: 1 год
Направленность: социально – педагогическая
Уровень: базовый

Составитель:
Власов Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Алтарик, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» составлена на основе учебного пособия «Организация работы спортивных секций в школе»/А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Целесообразность и 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. 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цель программы спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных и метапредметных результатов.

Задачи:

- Спортивно-оздоровительные задачи, укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Формы и методы работы:

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

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:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный метод;
4. Метод круговой тренировки;

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом;
2. По частям;

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

Метод круговой тренировки предусматривается выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание курса

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

Технико-тактические приемы

Подачи

- 1)техника выполнения прямой нижней подачи;
- 2)прямая верхняя подача;
- 3)ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

Передачи

- 1)верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- 2)приём мяча снизу двумя руками;
- 3)верхняя передача двумя руками над собой через голову, верхняя передача двумя руками в прыжке.

Нападающий удар

- 1)техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой;
- 2) перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- 3)ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

Комбинированные упражнения:

- 1)подача – передача;
- 2)подача – передача – нападающий удар;
- 3)передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа, выполнение тактических действий, техника приема и передач мяча, развитие двигательных качеств, игра в волейбол по основным правилам, игра в волейбол в парах.

Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

(метапредметные, личностные)

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1-2	Правила игры в волейбол	2			
3-4	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
5-6	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
7-8	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
9-10	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
11-12	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
13-14	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
15-16	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
17-18	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
19-20	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
21-22	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2			
23-24	Правила. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			
25-26	Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	2			

27-28	Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	2			
29-30	Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	2			
31-32	Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	2			
33-34	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	2			
35-36	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	2			
37-38	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	2			
39-40	Развитие двигательных качеств.	2			
41-42	Развитие двигательных качеств.	2			
43-44	Развитие двигательных качеств.	2			
45-46	Развитие двигательных качеств.	2			
47-48	Развитие двигательных качеств.	2			
49-50	Развитие двигательных качеств.	2			
51-52	Уметь выполнять тактические действия.	2			
53-54	Уметь выполнять тактические действия.	2			
55-56	Уметь выполнять тактические действия.	2			

Информационно- методическое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная 1 шт.
2. Мячи волейбольные 3 шт.
3. Скакалки 5 шт.
4. Набивные мячи 2 шт.
5. Стойки волейбольные 2 шт.
6. Гимнастические скамейки 5 шт.
7. Шведская стенка 1 шт.

Литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-11 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

и скреплено печатью

8

(восемь)

листов

цифрами

прописью

Директор школы

Е.Ю. Ахметова

Е.Ю. Ахметова

