Управление образования Администрации Шелеховского муниципального района

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Шелеховского района

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

(МКОУ ШР «СОШ № 1»)

РАССМОТРЕНО Руководитель МО МКОУ ШР «СОШ № 1» _______/Г.А. Мамонова Протокол № 1 от «27» августа 2024	**СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора МКОУ ШР «СОШ № 1» _______/И.Ф. Галушкина «28» августа 2024	**УТВЕРЖДАЮ** Директор МКОУ ШР «СОШ № 1» _______/ Виноградова Приказ № ____ от «__» августа 2024

Программа
дополнительного образования
«Волейбол»

(срок освоения - 1 год)

Шелехов, 2024

1. Пояснительная записка

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. Данное объединение позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти 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.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям

напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок вигре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

1.1 Направленность: физкультурно-спортивная- направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

1.2 Актуальность программы:

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.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обучающиеся знакомятся с определенными навыками игры в волейбол, занятие которой способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Новизна, отличительная особенность программы

заключается в том, что в ней необходимо уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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 мало внимания.

1.3. Цель и задачи программы:

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи программы

1. 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.

2. Развивающие:

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

3. Воспитывающие:

- 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.

1.4. Уровень освоения: базовый

1.5. Адресат программы: обучающиеся 16-18 лет, желающие заниматься в объединении, не имеющих никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. Объем и срок реализации программы: 1 год, 144 часа.

1.7 Форма обучения: очная

Организационные формы обучения: групповые и фронтальные

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическому часу

1.8. Материально-техническое обеспечение программы

- Сетка волейбольная
- Стойки волейбольные
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи волейбольные

Особенности организации образовательного процесса

Программа особое построение содержания. В программу входит подготовка к волонтерской деятельности в области физкультурно-спортивного направления. Занятия по программе проводятся в спортивном зале школы. Учитывая особенности и содержание программы, исходя из педагогической целесообразности и обоснований дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, занятия проводятся как со всем составом учебной группы, так и по звеньям, индивидуально.

Традиционная общеобразовательная программа. К практическим занятиям допускаются, обучающиеся не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. *Условия набора детей:* в группы первого года обучения принимаются все желающие заниматься в объединении на основании письменного заявления. *Условия формирования групп:* допускаются группы в пределах одного уровня общеобразовательной школы (основная школа). Допускается дополнительный набор в группы 2 года обучения на основании результатов собеседования.

Программа направлена на физическое развитие обучающихся, а именно развитие

мгновенной реакции на зрительные и слуховые сигналы, которые повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. При реализации программы большее внимание уделяется воспитательной работе.

Количество детей в группе:

8-9 классы (15 чел.) – 2 группы

Учебный план обучения

№ П./П.	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.		**1**		**1**	Собеседование тестирование
Раздел I**.** Основы истории развития волейбола в России		**1**	**1**		теория
Раздел II**.** Влияние физических упражнений на организм человека		**5**	**3**		теоретическое
2.1.	Сведения о строении и функциях организма		1		
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
2.4. Правила игры в волейбол			1		Теоретическое
2.5. Места занятий и инвентарь			1		Теория
Раздел III**.** Общая физическая подготовка		**11**	**1**	**10**	Практика
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
3.2.	Строевые упражнения	1		1	
3.3.	Гимнастические упражнения	2		2	
3.4.	Акробатические упражнения	2		2	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	2		2	
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	3		3	
Раздел IV**.**Специальная физическая подготовка		**11**	**1**	**10**	Тренировочное
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2		2	
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	2		2	
4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	2		2	
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2		4	

4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2		4	
Раздел V**.** Техническая подготовка		**18**	**1**	**17**	Тренировочное
5.1.	Характеристика основных приемов техники	1	1		Теоретическое
5.2.	Техника нападения	9		9	
5.3.	Техника защиты	8		8	
Раздел VI**.** Тактическая подготовка		**18**	**1**	**17**	Тренировочное
6.1.	Понятие о тактике.	1	1		Теоретическое
6.2.	Тактика нападения	9		9	
6.3.	Тактика защиты	8		8	
Раздел VII**.** Контрольные игры и соревнования		**2**		**4**	Тренировочное
Раздел VIII**.** Контрольные испытания		**2**		**4**	Тестирование
				2	
Итого:		**68**	**8**	**68**	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	27.05.2025	34	136 +8 зачетных	2 раз в неделю

Рабочая программа состоит:

Особенности образовательного процесса

Программа особое построение содержания. В программу входит подготовка к волонтерской деятельности в области физкультурно-спортивного направления. Занятия по программе проводятся в спортивном зале школы. Учитывая особенности и содержание программы, исходя из педагогической целесообразности и обоснований дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, занятия проводятся как со всем составом учебной группы, так и по звеньям, индивидуально.

Задачи программы:

1. 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.

2. Развивающие:

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

3. Воспитывающие:

- 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.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

1. Смогут овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийпо волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Смогут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
3. Смогут овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулироватьдля себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Смогут овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешатьконфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения, регулировать величину

физической нагрузки.

Раздел 2. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляется:

Входная диагностика – проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей, обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала

Формы аттестации- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Методические материалы

При реализации программы используются следующие методы:

Словесный метод (рассказ, беседа) применяется при объяснении теоретического материала

Наглядный метод (показ, демонстрация) применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации изучаемых действий.

Практическая работа (выполнение упражнений по образцу, самостоятельная практическая работа, отработка приемов верхней и нижней подачи.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

Групповые- при изучении теоретического материала

Работа в парах- при изучении нового материала

Индивидуально-групповые- при проведении практических занятий

Формы проведения занятий:

- *Рассказ*
- *Игра*
- *Соревнования*
- *Викторина*
- *Практическое занятие*

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм,средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивного объединения;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыкиинструктор - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика

судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, влетнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Список литературы

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.*Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП),1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.*Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.*Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте. - Киев, 1999.

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М,1982.

Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев,1997.

Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995