

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №9 Г.БЕЛГОРОДА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
от "_30_"_08__20_23_ г
Протокол № ____1____

«Утверждаю»
Директор ОГБОУ
«Лицей №9 г. Белгорода»
_____/Е.Г Петренко/
"_31_"__08__20__ г.
Приказ №_547_____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа Физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"
(модифицированная,)

Возраст обучающихся: 11 - 13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Марченко Максим Андреевич,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» реализуется по физкультурно-спортивной направленности. При подготовке данной программы использованы материалы авторской программы Железняк Ю. Д. «Юный волейболист», Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника и официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями.

Рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) и предметных результатов.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Главная задача волейбола – удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании вида спорта и овладения навыками игры. Перегруженность учебных программ естественного цикла теоретическим материалом не оставляет времени для доказательства и демонстрации практического значения предметов. В решении данной проблемы неоценимую помощь оказывают предметные кружки и, в первую очередь, волейбол.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено 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 незаслуженно мало внимания.

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.

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. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. 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.

Целью всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

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.

Развивающие:

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

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- 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.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Возраст обучающихся 11-13 лет

Количество обучающихся в группе – 14 человек.

Количество учебных часов в неделю 4 часа в неделю. Всего на изучение данного курса отводится (38 недель) 152 часа в год.

Организация деятельности учащихся в форме кружка по интересам «Волейбол».

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы занятия:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методическое, материально – техническое обеспечение образовательной программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеется методическое обеспечение:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по волейболу (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Материально - техническое обеспечение программы:

1. Стойки.
2. Сетка.
3. Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, скакалки, гимнастические палки, мячи теннисные, мячи баскетбольные).
4. Аптечка и т. д.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

Эффективность освоения программы оценивается следующими критериями:

1. физический критерий: снижается заболеваемость, увеличивается выносливость, уменьшаются или исчезают вредные привычки;
2. социальный критерий: увеличивается количество новых знакомых, развиваются коммуникативные навыки посредством постоянного общения в коллективе, возрастает степень сплоченности в коллективе;

3. психический критерий: уравновешенность, умение владеть собой, оптимизм, волевые качества личности;

4. нравственный критерий: бережное отношение к природе, общечеловеческие нравственные ценности.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

В результате освоения содержания обучающиеся **будут знать:**

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при

подаче мяча и др.;

- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;

- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Общая характеристика курса

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.

- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;

- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий;

- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

Планируемые результаты освоения

учащимися программы кружковой деятельности.

Результативность и целесообразность работы по программе «Волейбол» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: в конце года обучения проводятся тестирование и анкетирование учащихся, анкетирование педагогов и родителей; в течение учебного года осуществляется

продолженное наблюдение и анализ творческих работ детей. Формами подведения итогов и результатов реализации программы выступают ежегодные соревнования по виду спорта.

Личностными результатами программы кружковой деятельности является формирование следующих компетенций:

- **Виды контроля** под руководством учителя самые 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.

Формирование УУД

Личностные УУД:

В сфере **личностных** универсальных учебных действий формируется:

- умение вести себя культурно, грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде
- осознание личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Регулятивные УУД:

В сфере **регулятивных** универсальных учебных действий формируется умение:

- понимать задачи, поставленные педагогом понимать перспективы дальнейшей учебной работы
- знать технологическую последовательность выполнения работы

- вносить необходимые коррективы, подводить итоги своей познавательной, учебной, практической деятельности.

Особое внимание уделяется развитию способности к постановке (принятию) учеником учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые определяются перед изучением раздела, темы, чтением смыслового блока текста, выполнением заданий, перед проверкой знаний и умений на практике.

Познавательные УУД:

При изучении курса развиваются следующие познавательные учебные действия:

- научиться проявлять творческие способности
- развивать сенсорные и моторные навыки

Учащиеся приобретают навыки работы с информацией: учатся обобщать, систематизировать, преобразовать информацию из одного вида в другой.

Виды контроля и формы подведения итогов

Развиваются и **коммуникативные** способности учащихся:

- обогащается их опыт культурного общения с одноклассниками, в семье, с другими людьми;
- приобретается опыт учебного сотрудничества с наставником и сверстниками;
- осуществляется совместная познавательная, трудовая, творческая деятельность в парах, в группе;
- осваиваются различные способы взаимной помощи партнёрам по общению, осознаётся необходимость доброго, уважительного отношения между партнёрами;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других.

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Формы аттестации, контроля.
		1 год	
1.	Введение	2	Техника безопасности
2.	Теоретическая подготовка	7	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	26	Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка	38	Контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка	57	Контрольные нормативы
7	Тактическая подготовка	22	Контрольные нормативы
Всего часов (38 недель)		152	

Учебно-тематический план

№	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
2	Теоретическая подготовка Правила вида спорта волейбол. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Основные положения правил соревнований по волейболу	7	7	-	Техническое выполнение и занятие теоретических основ
3	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Контрольные упражнения	143	23	120	Техническое выполнение.
	Итого;	152	32	120	

Содержание программы :

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями предмета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета.
- формирование уважительного отношения к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, её современной жизни;

Методическое обеспечение программы и условия реализации :

Занятия проводятся в классах, спортзалах и на уличной площадке. Основа классных занятий – изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на площадках составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

По окончании каждой темы года проводится итоговый зачет теоретических и практических навыков.

Список литературы:

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982 (ГПН), 1983 (УТГ), (ГСС).
3. Волейбол / Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог - Иркутск,

9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .- М., 1998
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982
14. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
15. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Сулова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
17. Спортивная медицина: справочное издание - М., 1999 Спортивные игры под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова.- М.,2000
18. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987