


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 91
с углубленным изучением отдельных предметов
Чкаловского района Екатеринбурга

<p>Принята на педагогическом совете ОО Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор МАОУ-СОШ № 91 И.Н. Кузина Приказ № 315/2 от «30» августа 2020 г.</p> 
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 9 месяцев (68 часов)

Екатеринбург
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	9
3. Оценочные и методические материалы.....	10
4. Календарный учебный график.....	12
5. Приложение.....	14

1. Пояснительная записка

Направленность программы: образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Волейбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Нормативно-правовые документы

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 23.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей/ распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 г. № 189);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04. 07. 2014 г. № 41).

Актуальность

Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Отличительные особенности

Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по волейболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

Адресат программы

Основной возраст детей, на которых рассчитана программа 10-14 лет. Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего, что подразумевает собой, наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, плавание), а так же и наличие специальных способностей в данной предметной области, то есть, соответствующий уровень развития определенных физических качеств, степень физической и практической подготовленности по направлению программы.

Физическое здоровье детей должно не иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, учащиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Программа составлена в объеме 68 часов, рассчитана на 9 месяцев обучения. Сроки освоения данной программы предполагают проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию платных услуг в течение всего учебного года и в каникулярное время (кроме государственных праздников).

Цели программы:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся: прививать устойчивый интерес к занятиям волейболом.
2. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
3. Подготовиться и выполнять нормативы по физической культуре, овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.
4. Обучить учащихся основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в волейбол.
5. Освоить процесс игры в соответствии с правилами волейбола.
6. Участвовать в соревнованиях по волейболу, изучить элементарные

теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории баскетбола, техники и тактики, правилах игры в баскетбол.

Задачи программы:

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.
2. В этих группах ребята изучают основы техники игры, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, техники, основах тактики и правилах игры в волейбол.
3. Решение задач по волейболу, предусматривает выполнение учебного плана. Участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно - профилактических мероприятий; организация систематической воспитательной работы; привитие юным волейболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, относящиеся к основной медицинской группе и не имеющие никаких противопоказаний к занятию физическими упражнениями спортивной направленности, а так же на основании базовых знаний и уровню подготовленности соответственно программе по физической культуре.

Условия формирования групп: группы одновозрастные, допускается набор учащихся старшей возрастной группы и имеющие начальный уровень подготовленности с определением в младшую группу. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Количество детей в группе: соответственно формирующимся группам по возрастному критерию и уровню освоения программного материала.

Формы и виды занятий

Основная форма проведения занятий — учебно-тренировочная, с использованием фронтального, группового, поточного, а так же игрового метода тренировки. В данной программе используются такие виды проведения тренировочного процесса, как интерактивные занятия — просмотр фильмов

спортивной направленности, тренировочного процесса, соревнований различного уровня высококвалифицированных спортсменов, а так же съемки собственных тренировочных и соревновательных игр, если таковые имеются.

Режим

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа в спортивном зале. В ходе проведения тренировочного занятия, учащиеся могут находиться в классе или актовом зале, где есть материально-техническое оснащение для интерактивного обучения, а так же в залах других образовательных учреждений города Екатеринбурга в момент соревновательной деятельности.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов за 9 месяцев
1 час	1 раз в неделю	2 часа	68 часов

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Сетка – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение 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) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

б) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты должны отражать

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

3) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий

физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

4) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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.

2. Учебный план

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа; 68 часов за 9 месяцев

№	Разделы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	4	-	4	Опрос
2	Общая физическая подготовка	1	21	22	Сдача нормативов. Игра.
3	Специальная физическая подготовка	1	21	22	Сдача нормативов. Игра.
4	Тактическая подготовка	1	15	16	Сдача нормативов. Игра.
5	Учебные и тренировочные	-	4	4	Наблюдение

	игры				
	Итого	7	61	68	

3. Оценочные, а так же методические и дидактические материалы

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по волейболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней.

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится

в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Формы фиксации результатов:

- Опрос
- Наблюдение
- Сдача нормативов
- Товарищеские соревнования и встречи
- Официальные турниры и соревнования

Список литературы для учащегося:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Список литературы для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.

**4. Календарный учебный график по программе «Волейбол»
на 2020-2021 учебный год**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
22.09.2020	30.05.2021	34	68	1 раз в неделю по 2 часа

Календарный учебный график по программе «Волейбол» на 2020-2021 учебный год

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Сентябрь																																		
Октябрь																																		
Ноябрь																																		
Декабрь																																		
Январь																																		
Февраль																																		
Март																																		
Апрель																																		
Май																																		

	Дни занятий
	Праздничные дни (государственные праздники)

5. Приложение

Приложение 1 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»