Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

МБОУ СОШ № 6
Подписан: МБОУ СОШ № 6
DN: E=shkola6.sitnikova@yandex.ru, INN=006633006794, SNILS=025777985097, OGRN=1026601870767, STREET="Школьный пер, д. 2А", C=RU, S=66 Свердловская область, L=Сухой Лог г, O=МБОУ СОШ № 6, T=Директор, G=Ирина Петровна, SN=Смолянчук, CN=МБОУ СОШ № 6
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-06-21 10:32:22
Foxit Reader Версия: 9.7.2

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБОУ СОШ № 6
(протокол от 28.08.2020 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 6
_____И.П. Смолянчук
Приказ от 31.08.2020 № 74/16

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:11 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Владимирова Н.М., 1КК

Сухой Лог
2020

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Объём программы 4
1.3. Содержание программы 4
1.4. Планируемые результаты 5
Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий 6
2.1. Учебный план 6
2.2. Календарный учебный график 7
2.3. Условия реализации программы 7
2.4. Материально – техническое обеспечение 7
2.5. Кадровое обеспечение 8
2.6. Оценочные материалы 8
2.7. Методические материалы, литература 8

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность.
Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий. В.С. Кузнецов, М.В. Маслов,- М. : Просвещение, 2012.
Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.
Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.
Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы ***(8-9 кл.).*** 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 ***6-9*** классов разработана на основе:
-требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.
Основными задачами программы являются:

> укрепление здоровья;
> содействие правильному физическому развитию;
> приобретение необходимых теоретических знаний;
> овладение основными приемами техники и тактики игры;
> воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
> привитие ученикам организаторских навыков;
> повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Общая характеристика курса

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.
Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.
Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:
- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

1.2. Объём программы

Объем программы – для освоения программы 35 часов.
Срок реализации программы – 1 год.
Режим занятий: продолжительность занятий составляет 40 минут. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 35.

1.3. Содержание программы

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведен
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	**1**	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	**1**	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	**1**	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	**1**	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	**1**	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	**1**	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	**1**	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	**1**	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	**1**	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	**1**	
11.	Нижняя прямая	**1**	
12.	Верхняя прямая	**1**	
13.	Учебная игра Волейбол	**1**	
14.	Подача в прыжке	**1**	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	**1**	
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	**1**	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	**1**	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	**1**	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	**1**	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	**1**	
21.	Учебная игра Волейбол	**1**	
22.	Одиночное блокирование	**1**	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	**1**	
24.	Страховка при блокировании	**1**	
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	**1**	
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	**1**	
27.	Учебная игра Волейбол	**1**	
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	**1**	
29.	Двухсторонняя учебная игра	**1**	
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических	**1**	
31.	Игры развивающие физические способности	**1**	
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	**1**	
33.	Судейство учебной игры в волейбол	**1**	
34. 35.	Игра Волейбол.	**1**	

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду.
Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
Играть в волейбол по упрощенным правилам.
Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
Понимать цель выполняемых действий
Различать подвижные и спортивные игры
Принимать решения связанные с игровыми действиями;
Взаимодействовать друг с другом на площадке.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	**1**	1	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	**1**	0,5	0,5
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	**1**	0,5	0,5
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	**1**	0,5	0,5
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	**1**	0,5	0,5
6	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	**1**	0,5	0,5
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	**1**	0,5	0,5
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	**1**	0,5	0,5
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой	**1**	0,5	0,5
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	**1**	0,5	0,5
11	Нижняя прямая	**1**	0,5	0,5
12.	Верхняя прямая	**1**	0,5	0,5
13.	Учебная игра Волейбол	**1**		1
14.	Подача в прыжке	**1**	0,5	0,5
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	**1**	0,5	0,5
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	**1**	0,5	0,5
17.	Прием мяча снизу двумя руками	**1**	0,5	0,5
18.	Прием мяча сверху двумя руками	**1**	0,5	0,5
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	**1**	0,5	0,5
20.	Совершенствование техники приема мяча.	**1**	0,5	0,5
21.	Учебная игра Волейбол	**1**		1
22.	Одиночное блокирование	**1**	0,5	0,5
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	**1**	0,5	0,5
24.	Страховка при блокировании	**1**	0,5	0,5
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	**1**	0,5	0,5
26	Групповые тактические действия в нападении, защите	**1**	0,5	0,5
27	Учебная игра Волейбол	**1**		1
28	Командные тактические действия в нападении, защите	**1**	0,5	0,5
29	Двухсторонняя учебная игра	**1**		1
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	**1**		1
31	Игры развивающие физические способности	**1**		1
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	**1**		1
33	Судейство учебной игры в волейбол	**1**		1
34 35	Игра Волейбол.	**2**		2

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия
Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе применяется:
Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.
Промежуточный контроль – проводится в конце каждого учебного года (май).

2.2. Календарный учебный график

1-9 классы	1 четверть	9 недель
	2 четверть	7 недель
	3 четверть	10 недель
	4 четверть	8/9 недель

Комплектование группы	До 1 сентября
Дата начала и окончания реализации программы	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	35
Сроки аттестации: Промежуточная	01-05 сентября 28-31 мая

Занятия объединений дополнительного образования проводятся согласно расписанию, которое составляется в начале учебного года. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию (занятия, соревнования, выставки, конкурсы, походы и др.)
Деятельность объединения организуется во второй половине дня.
Количество занятий: в неделю – 1; в месяц – 4.
При организации совместной деятельности с детьми используется фронтальная, индивидуальная и подгрупповая формы.
Продолжительность образовательной деятельности устанавливается в соответствии с требованиями по регламенту и не превышает 40 минут.

2.3. Условия реализации программы

Форма обучения – очная
Допускается сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения посредством размещения методических материалов на сайте.
Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

2.4. Материально – техническое обеспечение

1. Спортивный зал площадью 162 м2
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.

Учебники по физической культуре.
Учебники по волейболу.
Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
Правила соревнований.
Инструкции по технике безопасности.
Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

2.5. Кадровое обеспечение

№ п/п	Программа	ФИО преподавателя	Образование	Квалификационная категория	Должность по штатному расписанию
1	Спортивные игры	Владимирова Наталия Михайловна	Высшее	1КК	учитель

2.6. Оценочные материалы

Критерии оценивания освоения программы обучающимися:

Оценочные материалы
Для определения результативности программы используются следующие методы диагностирования и контроля:
- наблюдение;
- определение физических показателей

Итоги работы (виды и форма контроля) подводятся следующим образом:
соревнования
командные игры
индивидуальные тестовые задания

2.7. Методические материалы, литература

Список литературы:

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,1 1.2007.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.