

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 197 имени В.Маркелова»**

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методического совета
школы
Т.В. Жукова
«29» августа 2024г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №197»
М.В. Васильева
«30» августа 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

на 2024-2025 учебный год

возраст обучающихся: 12-16 лет, 6-10 класс

срок реализации 1 год

Учитель физической культуры
Шикеро О.Е.

Северск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению призвана содействовать развитию способностей и склонностей детей начального школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями. Занятия общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Они создают условия улучшить свою физическую подготовленность и помогают определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Данная рабочая программа разработана на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089; Примерной программы, доктора педагогических наук В.И. Лях, 2007г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта с учетом рабочей программы воспитания в соответствии с приказами Министерства просвещения от 31.05.2021 г. №286 и №287.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Цель программы – всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет)

Актуальность

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально

организованную двигательную активность ребенка. Раздел народные игры является одним из орудий воспитания школьников в духе национальных традиций. Через народные игры ребенок познает традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.

Общая характеристика

Данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы деятельности:

метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

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

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

Формы проведения воспитательных занятий: беседа, соревнование, состязание, конкурс и т.д.

– беседы, направленные на профилактику вредных привычек;

- ознакомление с выдающимися спортсменами России.

Возраст учащихся: 12-16 лет, 6-10 класс.

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 136 часа, 4 часа в неделю

Формирование универсальных учебных действий.

Важнейшей задачей секции является совокупность универсально – учебных действий (УУД).

Личностные и метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,

Познавательные УУД:

-проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.

-учиться определять цель деятельности с помощью учителя;

-учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;

-учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;

Коммуникативные УУД:

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргумент.

Личностные результаты:

-снижение заболеваемости;

-формировать физические качества;

-воспитывать культуру общения;

- воспитывать любовь и уважение к окружающим;

- сблизить и сплотить детский коллектив;

- развивать самооценку у младших школьников;

- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Ожидаемые результаты

1. Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
2. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
3. Повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4. Снижение заболеваемости школьников.
5. Снижение психоэмоциональных расстройств.
6. Повышение уровня физической подготовки школьников.
7. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
8. Снижение последствий умственной нагрузки.
9. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие в соревнованиях, конкурсах, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания. Итоговый тест. Зачет.

Учебно-тематический план.

№	Разделы	Характеристика Деятельности	Кол-во часов
1	Основные знания и умения в различных жизненных ситуациях.	Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Знаменитые спортсмены России.	20ч
2	Общая физическая подготовка.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	46ч
3	Техническая подготовка Тактическая подготовка	Нападающие удары Нижняя прямая подача Техника приёма мяча снизу Техника приёма и передач мяча сверху Индивидуальные действия, Групповые действия, Командные действия, Тактика защиты	35ч 35ч
ИТОГО:			136 ч.

Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Тема занятия	теория	практика
	Планируемая	Фактическая			
1			<i>Тема №1.</i> Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	4	
2			Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	4	
3			История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	4	
4			История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини волейбол. Знаменитые спортсмены России.	4	
5			Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/	5	
6			Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.		5
7			Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		5
8			Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		5
9			Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		5
10			Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		5
11			<i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.		5
12			<i>Гимнастические упражнения.</i> Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.		5
13			Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).		5
14			Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками,		5

			ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.		
15			<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.		5
16			<i>Легкоатлетические упражнения</i> Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.		5
17			Техническая подготовка		
18			<i>Овладение техникой передвижений и стоек.</i> Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.		3
19			Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.		3
20			Сочетание способов перемещений.		3
21			<i>Овладение техникой приема и передачи мяча</i> сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения;		3
22			передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления.		3
23			Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).		3
24			Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		3
25			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.		3
26			<i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая; подача мяча,		5
27			<i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).		3
			Тактическая подготовка		
28			<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.		3
29			<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.		3
30			<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков		3

			передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,		
31			<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,		3
32			<i>Групповые действия</i> игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)		3
33			<i>Групповые действия</i> игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)		3
34			Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.		5
35			Итоговый тест. Зачет		5
			ИТОГО: 136 часа	21	115

Содержание программы.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная

	тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- карточки с заданием.	- медболы; - резиновая лента	игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, ракетки)
- Спортивный зал
- Спортивная площадка

Список литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

- Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности общего образования / В.А.Горский.
– М., Просвещение, 2010.
- Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
- Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение»,2005 г.
- Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2008 г.
- Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г