

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Калишова Р.В. Калишова
26 августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор школы
Христофорова Е.В. Христофорова
приказ № 82 от 28 августа 2021

Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2021- 2022 учебный год

Педагог дополнительного образования

Калишов Валерий Николаевич

с. Янгильдино 2021 г.

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно–деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии.

Программа внеурочной деятельности по волейболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формировать:

- представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье, правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации

режима дня, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие, влияние вредных привычек на организм обучающегося;

- навыки конструктивного общения;
- здоровый образ жизни;
- осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- навыки, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств.

Обучать:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Методическое обеспечение программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, праздники и соревнования;
- самостоятельная работа, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (антропометрические показатели), домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ, просмотр);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Эффективность реализации программы:

- способствовать поднятию уровня физического здоровья обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Общая характеристика

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом половозрастных особенностей обучающихся, имеющейся материально-технической базы и местными климатическими условиями. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена: на реализацию принципа вариативности, соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, расширение метапредметных связей, усиление оздоровительного эффекта.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 5 - 6-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию физкультурно-спортивного и оздоровительного направления. Программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

Годовой план-график распределения учебного материала.

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	6
2	Способы перемещения	3
3	Передача мяча сверху двумя руками	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Приём и подача мяча	3
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	6
9	Итого	34

Результаты освоения

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения, осанки и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой различной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять задания и игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, помогать устранять ошибки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, помогать осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками согласно правилам проведения;
- выполнять двигательные действия, анализировать, находить и исправлять ошибки, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- рассматривать и выделять исторические этапы развития физкультуры и спорта, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- выполнять упражнения по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него выполнение самостоятельных физических упражнений разной функциональной направленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 Условия реализации программы

2.1.1 Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивный зал.

Инвентарь:

- сетка волейбольная и волейбольные мячи;

- скакалки, ракетки, обручи, фишки, маты;
- гимнастическая стенка, скамейки;
- секундомер, свисток.

2.1.2 Информационное обеспечение обучения

- Интернет ресурсы
- Электронные пособия – 2 шт.

2.1.3 Методическое обеспечение программы

Беляев А.В. Волейбол. Учебник для ВУЗов.- 4-е изд.- М.:ТВТ Дивизион, 2009. - 306 с.

Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр Академия 2004. - 400с.

2.1.4 Кадровое обеспечение

Калишов В.Н.- учитель физической культуры и ОБЖ.

Классные руководители;

Майорова О.В. – старшая вожатая

2.2. Формы аттестации

- выступления на школьных, районных соревнованиях;
- выставка спортивных достижений учащихся;
- сдача нормативов ГТО.

2.3 Оценочные материалы

Критерии оценивания результатов

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа);
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях).
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Для определения уровня подготовки обучающихся используются следующие формы оценки:

1-2 балла – низкий уровень умений, несформированность навыков, трудности в понимании заданий. Обучающиеся не овладели умениями, определенными в программных требованиях. Навыки и умения на элементарном уровне.

3-4 балла – средний уровень. Обучающиеся овладели умениями, определенными в программных требованиях. Навыки и умения на уровне требований, предъявляемых к виду спорта

5 баллов – высокий уровень умений и навыков, качественное выполнение заданий. Обучающиеся полностью овладели умениями, определенными в программных требованиях. Навыки и умения на высоком уровне, обучающийся выполняет задания самостоятельно, вырабатывается мастерство.

2.4 Список литературы

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников ред. М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях- 5 изд. М., Просвещение 2016 г. 104 с.

Юный олимпиец.

Тематический план работы кружка.

№ п/п	Тема занятий	Наименование занятия	сроки
1	2	3	4
1	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ	1	07.09
ВОЛЕЙБОЛ			
2.1	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	14.09
2.2	Передача сверху за голову в опорном положении.	1	21.09
2.3	Прямой нападающий удар.	1	28.09
2.4	Прём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину.	1	05.10
2.5	Приём мяча одной рукой в падении вперёд с последующим скольжением на груди- животе.	1	12.10
2.6	Верхняя прямая подача.	1	19.10
2.7	Нападающий удар с переводом.	1	26.10
2.8	Техника нападающего удара с поворотом туловища.	1	09.11
2.9	Техника нападающего удара без поворота туловища.	1	16.11
2.10	Блокирование	2	23.11

	(индивидуальное, групповое)		30.11
2.11	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	07.12 14.12
2.12	Групповые тактические действия в нападении.	2	21.12 28.12
2.13	Командные тактические действия в нападении.	2	11.01 18.01
2.14	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	25.01 01.02
2.15	Групповые тактические действия в защите.	2	08.02 15.02
2.16	Командные тактические действия в защите.	2	22.02 01.03
БАСКЕТБОЛ			
3.1	Способы перемещения в сочетании с другими приёмами игры. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Передача мяча одной рукой сбоку на месте.	1	15.03
3.2	Бросок одной и двумя в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы.	1	22.03
3.3	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Совершенствование техники различных бросков.	1	29.03
3.4	Приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.	1	05.04
3.5	Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча.	1	12.04
3.6	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	19.04
3.7	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	26.04
3.8	Совершенствование техники игры в защите.	2	03.05 10.05
3.9	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	1	17.05
3.10	Совершенствование техники игры в нападении.	2	24.05 31.05
	ИТОГО	35	