

МБОУ «Многопрофильный лицей «Гармония» с. Песчаные Ковали
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом МБОУ
«Многопрофильный лицей «Гармония»
Протокол №1 от «31» августа 2024г.



2024г.

М.С. Сагдиевой

ВВЕДЕНО

Приказ № 3
от «1» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Пастух Тимофей Олегович,
учитель физкультуры
МБОУ «Многопрофильный лицей «Гармония»

с. Песчаные Ковали - 2024 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю (68 часов) для учащихся 5-10х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Сроки реализации: 2024-2025 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, эстафеты, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводятся 1раз в неделю по (90мин).

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
 - применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
 - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, эстафеты, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, .

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
 - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
 - Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

метапредметные результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

Таблица тематического распределения количества часов:

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие волейбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	25	1	24
5.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
6.	Тестирование	8	-	8
Итого:		68	4	64

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
	Бег 30 м с высокого старта		
	Прыжок в длину с места (см)	5,0	4,9
	Прыжки через скамью, отталкиваясь двумя ногами с места (кол-во раз)	150	165
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	40	50
	сидя (м)	35	45
	в прыжке с места (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	
1.	Подача верхняя прямая в пределы площади	4
2.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
3.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3
4.		8

Тематическое планирование

№№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		

9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		
29-30	Нижняя прямая подача.	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	2		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		

	Выбор места при приёме нижней прямой подачи			
45-46	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
47-48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2		
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
59-60	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2		
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	2		
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2		
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2		

Методическое обеспечение:

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»
9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
15. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикович Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007