

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 г. Канска



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №15
Л.Г. Дмитриева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Волейбол
(ШСК «Ладья»)

Спортивная
(направленность)
8-11 классы
(возраст обучающихся)
2024-2025 учебный год
(срок реализации)

Руководитель:
педагог дополнительного образования
Лисянский Александр Александрович

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Лукьянова К.В.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (зарегистрирован в Минюсте от 3.03.2011 №19993);
- календарным графиком МБОУ СОШ №15 г Канска;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях; А.А.Зданевич - М; Просвещение; 2011г.

Цель:

создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, способствовать овладению жизненно необходимым навыком через активизацию интереса к внеурочному занятию «Волейбол».

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками.
3. Обучить основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков.
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.
5. Способствовать формированию осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам. Согласно плану внеурочной деятельности программа реализуется в рамках ФСК «Ладья». На реализацию программы отводится 72 час, из расчёта 2 часа в неделю. Набор осуществляется на добровольной основе.

Программа будет реализовываться в течение 2024-2025 учебного года.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 8-11 классов имеют большой интерес к занятиям волейболом - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык. Волейбол один из сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия волейболом способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому волейбол очень полезно детям. На внеурочном занятии волейболом, каждый учащийся может

заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, волейбол способствует развитию этих качеств.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

В процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Основная форма организации занятий волейболом является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- - соревнования;
- - подведение итогов.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде.

Формы аттестации

- Входящий контроль включает в себя тестирование (мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка

- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полугодие.
- Итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития, портфолио).

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Контроль над освоением учебного материала осуществляется в ходе занятия (визуальный контроль правильного выполнения технических элементов)
 Программа предусматривает формирование знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по волейболу, улучшить физические показатели.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием.

Знать простейшие правила судейства по волейболу. Техника безопасности.

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2010г.
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.ЛяхМ.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2010г.
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.ЛяхМ.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва
- Наглядные пособия « Техника игры в волейбол »

Перечень материально-технического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка.
- Мячи, обручи, скакалки.
- Секундомер, свисток.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ(юноши, девушки)

№	Содержание программы	Кол-во часов	Юноши	Девушки
1	Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по программе. Стойки и перемещения игроков. Развитие двигательной активности. Подвижные игры: «Попади в цель», «Мяч капитану».	2		
2	Стойки и перемещения игроков. Развитие двигательной активности. Тестирование. Подвижные игры	2		
3	Перемещения. Упражнения с набивным мячом. Обучение подбрасыванию и удару по мячу. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Запятнай мяч».	2		
4	Развитие выносливости. Эстафета с преодолением препятствий. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2		
5	Перемещения. Упражнения с набивным мячом. Обучение подбрасыванию и удару по мячу. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Запятнай мяч».	2		
6	Перемещения. Упражнения с набивным мячом. Обучение подбрасыванию и удару по мячу	2		

7	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные эстафеты. Подвижные эстафеты.	2		
8	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой. Подвижные эстафеты.	2		
9	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой.	2		
10	Правила соревнований. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
11	Круговая тренировка. Развитие прыгучести и ловкости	2		
12	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой в тройках	2		
13	Правила соревнований. Подвижные игры с элементами волейбола	2		
14	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача в парах (набрасывание). Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Попади в цель» Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача в парах (набрасывание). Прыжки со скакалкой.	2		
15	Правила соревнований. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
16	Развитие выносливости. Эстафета с преодолением препятствий. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2		
17	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача в парах (набрасывание). Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Попади в цель»..10. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача в парах (набрасывание). Подвижные игры	2		
18	Правила соревнований. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
19	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные эстафеты. Тестирование.	2		
20	Круговая тренировка. Развитие прыгучести и ловкости	2		

21	Круговая тренировка. Развитие прыгучести и ловкости	2		
22	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача в парах (набрасывание).	2		
23	Круговая тренировка. Развитие прыгучести и ловкости	2		
24	Нижняя боковая подача мяча. Совершенствование нижней передачи, работа в тройках. Развитие силовых качеств. Учебная игра «пионербол».	2		
25	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой. Круговая тренировка.	2		
26	Нижняя боковая подача мяча. Совершенствование нижней передачи, работа в тройках. Развитие силовых качеств. Учебная игра «пионербол»	2		
27	Круговая тренировка. Развитие прыгучести и ловкости	2		
28	Нижняя боковая подача мяча. Совершенствование нижней передачи, работа в тройках.	2		
29	Круговая тренировка. Развитие прыгучести и ловкости	2		
30	Тестирование.	2		
31	Нижняя боковая подача мяча. Верхняя передача мяча над собой, в парах. Прием мяча снизу после подачи. Круговая эстафета.	2		
32	Нижняя прямая подача мяча. Нижняя передача над собой. Круговая тренировка.	2		
33	Развитие выносливости. Эстафета с преодолением препятствий. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2		
34	Нижняя боковая подача мяча. Верхняя передача мяча над собой, в парах. Прием мяча снизу после подачи.	2		