

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа №87»
Приказ № 261 от 31.08.2022г.

Подпись руководителя

_____ М. В. Лыжина

Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
на 2022- 2023 учебный год
«Волейбол»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Школа № 87»
от 29.08.2022г. № 1
_____ Н. И. Немец

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Белозорова Н.И.
Подпись Ф.И.О.
29. 08. 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Актуальность программы, заключается в том, что занятия способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Занятия спортом определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Новизна программы заключена в построении занятий таким образом, что игроки взаимодействуют друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» предназначена для детей в возрасте 11-17 лет.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 105 рабочих недель.

Режим занятий

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Состав групп 10-15 человек.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. **Воспитательные задачи.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Ожидаемые результаты по окончании I года обучения:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

Первый уровень: знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;

Предметные результаты:

Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Ожидаемые результаты по окончании II года обучения:

В результате занятий по данной программе у учеников будут сформированы теоретические и практические знания волейбола, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные качества:

- Формирование положительного отношения учащихся к занятиям волейбола, накопление необходимых знаний, умений и навыков использования ценностей волейбола для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;
- Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в волейболе.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника;
- личностная мотивация учебной деятельности;
- ориентация на моральные нормы и их выполнение.
- Результаты формирования метапредметных умений:

Познавательные УУД:

Общеучебные универсальные действия самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; постановка и решение проблемы, рефлексия способов и условий действия:

- обучение важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- поиск и выделение необходимой информации;
- применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Универсальные логические действия учащихся имеют наиболее общий (всеобщий) характер и направлены на установление связей и отношений в любой области знания волейбола, способность и умение учащихся производить простые логические действия (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.); составные логические операции (построение отрицания, утверждение и опровержение как построение рассуждения с использованием различных логических схем).

В сфере развития познавательных УУД ученики научатся: использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования; овладеют широким спектром логических действий и операций, включая общий прием решения задач в волейболе.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций, способов взаимодействия учащихся в волейболе;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;
- формирование вербальных способов коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);
- формирование невербальных способов коммуникации – посредством контакта глаз, мимики, жестов, позы, интонации и т.п.);
- формирование умения работать в парах и малых группах;

- формирование опосредованной коммуникации (использование знаков и символов).

В сфере коммуникативных УУД ученики смогут учитывать позицию собеседника (партнера); организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками; адекватно передавать информацию; отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Регулятивные УУД:

- целеполагание;
- планирование;
- прогнозирование;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- коррекция;
- оценка;
- волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий.

В сфере регулятивных УУД ученики смогут

овладеть всеми типами учебных действий в волейболе, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

По окончании курса ученик должен владеть знаниями:

-основных правил игры волейбола;

-самостраховки и техники безопасности;

-основные аспекты организации самостоятельных занятий владеть умениями:

-правильно выбирать, выполнять и использовать различные технические упражнения для достижения успеха в игре,

- владеть в совершенстве индивидуальными, групповыми и командными

действиями;

- распределять возможности в процессе игры в соответствии с собственным уровнем физической подготовленности;

- использования различных тактических комбинаций игры для достижения успеха в соревнованиях.

Ожидаемые результаты по окончании III года обучения:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы самоконтроля в процессе учебно-тренировочных и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.

7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.

Учебный план

На 3 года обучения

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	14	14	14
3	Специальная физическая подготовка	22	22	22
4	Техническая подготовка	26	22	22
5	Тактическая подготовка	25	20	20
6	Интегральная подготовка	23	18	18

7	Соревнования	8	22	22
8	Тестирование	6	6	6
	Всего часов	140	140	140

Содержание курса

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой- 3-ий год обучения
Основы знаний	История волейбола. Знаменитые волейболисты мира. Развитие волейбола в нашей стране. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
ОФП	С различным инвентарем. индивидуально и с партнерами	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	