

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Свердловская СОШ»
от 31.08.2023 г. № 46-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ
«Волейбол»**

11-17 лет

2023- 2024 учебный год

ФИО учителя, составившего программу: Елисеев Д.А.,
дополнительного образования,
физической культуры

рабочую педагог
учитель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
11. Устав МБОУ «Свердловская СОШ».

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность». Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение

основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения

пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Место программы в учебном плане

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на **68** учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Проводится - один раз в неделю по 1,5 часа.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	2		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2		
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		

4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2		
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2		
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2		
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2		
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2		
11.	Нижняя прямая	2		
12.	Верхняя прямая	2		
13.	Учебная игра Волейбол	2		
14.	Подача в прыжке	2		
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2		
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2		
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2		
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2		
21.	Учебная игра Волейбол	2		
22.	Одиночное блокирование	2		
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		
24.	Страховка при блокировании	2		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2		
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		
27.	Учебная игра Волейбол	2		
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	2		
29.	Двухсторонняя учебная игра	2		
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		

31.	Игры развивающие физические способности	2		
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
33.	Судейство учебной игры в волейбол	2		
34.	Игра Волейбол.	2		

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол»

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.