

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Александровского района Оренбургской области
«Петровская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
председатель ШМО

Храмова В.В.
протокол №1 от «31» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР

Кырма О.В.
от «31» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Горбачева Е.В.
приказ №49-о от «31» 08 23 г.

**Программа внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Направленность:
Физкультурно - спортивная

Для учащихся 5-9 классов
Срок реализации - 1 год

Оглавление

№ п/п	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи	4
3	Взаимосвязь с программой воспитания	4
4	Содержание программы	5
5	Тематическое планирование	5
6	Планируемые результаты	8
7	Условия реализации программы.	8
8	Методы и технологии обучения и воспитания.	9
9	Список литературы	9

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здорового образа жизни нации. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы «Волейбол», которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

Новизной программы является ее воспитательное и профилактическое взаимодействие с каждым учащимся. Проводятся индивидуальные занятия, беседы, мероприятия для достижения результата. Учитываются индивидуальные физические особенности каждого ребенка. Программа предусматривает изучение учащимися истории волейбола, участие в соревнованиях, организационно - судейскую практику.

Отличительные особенности: обучение по программе проходит в два этапа. 1 этап: привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и формирование стойкого интереса к волейболу; 2 этап включает темы, направленные на всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Педагогическая целесообразность программы

Целесообразность 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.

Межпредметные связи: полученные при освоении программы знания и навыки пригодятся на уроках физической культуры.

Программа создана на основе некоторых разделов программ по волейболу. Воронин Ю.А. Общая физическая подготовка // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 2006. Долинская А.В. Волейбол // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 1986.

Данная программа углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

Характеристика программы

Тип: дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Вид: модифицированная.

Организационно-педагогические основы обучения.

Программа рассчитана на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Возраст учащихся на начало освоения программы (этап начальной подготовки) 12-17 лет.

Режим занятий: 2 часа в неделю, всего 64 часа в год.

Группа формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале цикла обучения. Низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

2. Цели и задачи программы

Цель: Формирование устойчивой потребности в занятиях спортом, развитие личностных и физических качеств учащихся 12-17 лет, посредством занятий волейболом.

Для достижения данной цели программа решает ряд задач:

Воспитательные:

1. формирование потребности к ведению здорового образа жизни, к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью; в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;
2. выработка позитивного отношения к служению Отечеству, его защите;
3. формирование устойчивого интереса к занятиям данным видом спорта.
3. формирование навыков сотрудничества со сверстниками в игре в волейбол;
4. развитие личностных качеств (ответственности, дисциплинированности, готовности к взаимопомощи);

Обучающие:

1. приобретение знаний о правилах игры в волейбол;
2. формирование представлений о тактических действиях в ходе игры; получение первичного опыта выполнения тактических действий без мяча, с мячом;
3. формирование технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
4. получение знаний о правилах соревнований и судейской терминологии;
5. приобретение знаний о технике нападения с мячом (передачи мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике), (эшелон, крест, волна);
6. совершенствование навыков техники игры в волейбол;
7. приобретение навыков контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, навыков регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. развитие познавательного интереса к игре в волейбол;
2. развитие физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости, быстроты реакции
3. развитие умения оценки складывающейся ситуации и внесения коррективов в ходе игры;
4. формирование коммуникативных умений быстро и слаженно работать в команде, строить продуктивное взаимодействие.

3. Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МБОУ «Петровская ООШ» Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

4. Содержание программы

Общефизическая подготовка (12 часов).

Теория: Значение, основы и способы ОФП для спортсменов. Значение спорта для здоровья человека.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (18 часов).

Теория: Значение, основы и способы СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка (15 часов).

Теория: Значение и способы технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка (15 часов).

Теория: правила игры в волейбол. Значение и способы тактической подготовки в волейболе.

Практика: тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Правила игры (3 часа).

Теория: состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке.

Практика: замены в волейболе. Количество партий в волейболе. Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе.

Воспитательные и досуговые мероприятия (1 час)

Данный раздел предусматривает участие учащихся в спортивных мероприятиях учрежденческого и городского уровня, в профилактических и досуговых мероприятиях.

5. Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
Общefизическая подготовка (12 часов)		
1	Значение, основы и способы ОФП для спортсменов.	1
2	Значение спорта для здоровья человека.	1
3	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	1
4	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	1
5	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	1
6	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	1
7	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	1
8	Упражнения на снарядах, подвижные игры.	1
9	Упражнения на снарядах, подвижные игры	1
10	Упражнения на снарядах, подвижные игры	1
11	Упражнения на снарядах, подвижные игры	1
12	Упражнения на снарядах, подвижные игры	1
Специальная физическая подготовка (18 часов)		

1	Значение, основы и способы СФП в подготовке волейболистов	1
2	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	1
3	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	1
4	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	1
5	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	1
6	Подвижные и спортивные игры.	1
7	Подвижные и спортивные игры.	1
8	Подвижные и спортивные игры.	1
9	Подвижные и спортивные игры.	1
10	Подвижные и спортивные игры.	1
11	Подвижные и спортивные игры.	1
12	Подвижные и спортивные игры.	1
13	Подвижные и спортивные игры.	1
14	Подвижные и спортивные игры.	1
15	Подвижные и спортивные игры.	1
16	Подвижные и спортивные игры.	1
17	Подвижные и спортивные игры.	1

18	Подвижные и спортивные игры.	1
<i>Техническая подготовка (15 часов)</i>		
1	Значение и способы технической подготовки в волейболе.	1
2	Стойки.	1
3	Стойки.	1
4	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	1
5	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	1
6	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	1
7	Подачи снизу.	1
8	Подачи снизу.	1
9	Подачи снизу	1
10	Защитные действия (блоки, страховки).	1
11	Защитные действия (блоки, страховки).	1
12	Защитные действия (блоки, страховки).	1
13	Прямые нападающие удары.	1
14	Прямые нападающие удары.	1
15	Прямые нападающие удары.	1
<i>Тактическая подготовка (15 часов)</i>		
1	Правила игры в волейбол.	1
2	Значение и способы тактической подготовки в волейболе.	1
3	Тактика подач.	1
4	Тактика подач.	1
5	Тактика подач.	1
6	Тактика подач.	1
7	Тактика подач.	1
8	Тактика передач.	1
9	Тактика передач.	1
10	Тактика передач.	1
11	Тактика передач.	1
12	Тактика приёмов мяча.	1
13	Тактика приёмов мяча.	1
14	Тактика приёмов мяча.	1
15	Тактика приёмов мяча.	1
<i>Правила игры (3 часа).</i>		
1	Состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке.	1
2	Замены в волейболе. Количество партий в волейболе..	1
3	Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе	1
<i>Воспитательные и Досуговые мероприятия (1 час)</i>		
1	Товарищеский матч	1

6. Планируемые результаты

Результаты освоения программы:

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Воспитательные:

- 1 выработано умение сотрудничества со сверстниками в игре;
- 2 воспитаны личностные качества (ответственность, трудолюбие дисциплинированность, готовность к взаимопомощи);
- 3 сформировано правильное отношения к служению Отечеству, его защите;
- 4 учащиеся положительно относятся к ведению здорового образа жизни, имеются положительные изменения в поведении учащихся, состоящих на профилактических учетах;
- 5 сформированы потребности в физическом самосовершенствовании, систематических занятиях спортом, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;

Обучающие:

Учащиеся получили знания:

- 1 о технических приёмах и правилах игры в волейбол, правилах соревнований;
- 2 о тактических действиях в ходе игры;
- 3 о приёмах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- 4 о навыках саморегулирования психологического состояния.
- 5 о технике нападения с мячом и без мяча;

Развивающие:

у учащихся развиты:

- 1 техническая и тактическая навыки и умения в данном виде спорта;
- 2 физические качества, расширение функциональных возможностей Организма.

7. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация теоретической части программы через:

- 10-15 минутные беседы, которые проводятся во время тренировочного процесса.
- Лекции.
- Походы.

Практическая часть:

1. Спортивный зал.
2. Оборудование и инвентарь:
 - Мячи набивные /1 кг/-10-15 шт.
 - Сетка волейбольная - 1 шт.
 - Стойка волейбольная универсальная - 1 шт.
 - Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
 - Гимнастические маты - 3-4 шт.
 - Гимнастические стенки - 4-8 пролетов
 - Скакалки - 12-15 шт.
 - Волейбольные мячи - 10-15 шт.

Все оборудование и инвентарь должно соответствовать требованиям по технике безопасности.

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование в сфере физической культуры, обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и навыками в сфере физической культуры.

Информационно-методическое обеспечение

материалы для обучающихся;
методические рекомендации для учителя;
материалы для родителей;
учебная программа.

8. Методы и технологии обучения и воспитания

Реализация дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» предполагает организацию деятельности учащихся через участие в игре «Волейбол», участие в спортивных соревнованиях, поэтому основной технологией является системно-деятельностный подход и игровая технология.

Программа «Волейбол» опирается на следующие принципы:

1. Принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
2. Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности
3. Принцип демократичности: участие всех детей в программе развития творческих способностей.
4. Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:
 - отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
 - создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках дня;
 - взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
 - активное участие детей во всех видах деятельности.
5. Принцип творческой индивидуальности: творческая индивидуальность - это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

Основными методами и формами организации деятельности являются: метод игры, метод состязательности, метод коллективной творческой деятельности (КТД), беседа, наблюдение, просмотр тематического фильма, викторины, игры, спортивные состязания, конкурсы.

Для поддержания познавательного интереса обучающихся проводятся игры, викторины, мастер-классы, встречи с интересными людьми.

Методика проведения занятий:

- постановка целей и задач, оценка значимости
- общая физическая подготовка
- формирование навыков технической и тактической подготовки Методы организации учебно - познавательной деятельности:
- словесные, наглядные, практические.
- лекции, беседы, тренировки, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях;
- посещение соревнований .

9. Список литературы

Основная литература

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006 г. - 224 с.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2008 г. - 660 с.
3. Бирюков А.А. Самомассаж - источник бодрости, сил и здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1982 г. - 64 с.
4. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. - М.: изд. центр «Владос», 2001 г. - 176 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры- М.: изд. центр «Владос», 2006 г. - 318 с.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры - М.: изд. центр «Владос», 2004 г. - 252 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию: практ.

пособие. - 2-е изд., стереотип. - Мн.: Выш. шк.; 1994 г. -319 с.

8. Клузов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1978 г. - 176 с.
9. Коданев М.Н. Интересная гимнастика. - Сыктывкар: Республиканская типография, 1993 г. - 175 с.
10. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой - М.: Советский спорт, 1989 г. - 32 с.
11. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005 г. -68 с.
12. Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы: учебник для образовательных учреждений - М.: Просвещение, 2009 г. - 192 с.
13. Справочник учителя физической культуры / авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева - Волгоград: Учитель, 2010 г. - 239 с.
14. Строитель. Сыктывкар / сост. В.Н. Шерстнев, Л.А. Тарасевич - Сыктывкар: Республиканская типография, 1980 г. -18 с.
15. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/ авт. сост. В.И. Виниенко - Волгоград: Учитель, 2012 г. - 254 с.

Дополнительная литература

1. Юный волейболист. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. Москва: ФиС 1979г.
2. Юный волейболист. Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1988 г.
3. Волейбол. Справочник, Москва: ФиС 1980 г.
4. Организация и судейство соревнований по волейболу. Москва: ФиС 1988
5. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. А.В. Ивайлов. Москва: ФиС 1981 г.
6. Волейбол. Ю.Н. Клещев. Москва: ФИС 1983 г.
7. Играй в мини-волейбол, АГ, Фурманов. Москва: Советский спорт 1989г.
8. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. Москва: Просвещение 1986 г.
9. Волейбол. Программа для ДЮСШ/комплексных и специализированных/. Москва: Комитет по физической культуре и спорту 1971 г.
10. 120 уроков по волейболу. Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1970 г. 1 1 .К мастерству в волейболе, Ю.Д. Железняк. Москва: ФиС 1978г.