

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» с. Дивное**

ПРИНЯТА:

с изменениями и дополнениями
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

врио директора МБОУСОШ № 2
_____ Т.В. Кимсас
«30» августа 2023 года
Приказ № 551 - ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧЕМПИОН. ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы - базовый

Срок реализации – 1 год

Возрастная категория – 13-18 лет

ID – номер программы в Навигаторе – 5918

Автор составитель – учитель физической культуры, Храмычко Евгений Дмитриевич

с. Дивное, 2023 год

Пояснительная записка

Цель программы: удовлетворение потребностей в движении, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности.

Актуальность программы.

Волейбол является важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе баскетбола лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 15-16 лет.

Срок реализации программы 1 год;

Объём программы: 36 часа;

Срок освоения программы – 36 недель;

Режим занятий – 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут;

Формы организации образовательного процесса: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря;

Форма обучения: очная

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **Предметные результаты освоения физической культуры:**
- - формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- - умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

- **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- **Регулятивные УУД:**

- - Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- - Проговаривать последовательность действий во время занятий;

- - Учиться работать по определенному алгоритму;

- - Адекватно воспринимать оценку учителя.

- **Познавательные УУД:**

- - Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- - Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- - Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

- - Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

- **Коммуникативные УУД:**

- - Умение оформлять свои мысли в устной форме;

- - Слушать и понимать речь других;

- - Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

- - Участвовать в коллективном обсуждении.

- **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- - в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

- - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- Реализация программы «Волейбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- - мгновенно оценивать обстановку;
- - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- - проявления высокой самостоятельности;
- - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	
8	Общая и специальная физическая подготовка	15
9	Основы техники и тактики игры	18
10	Контрольные игры и соревнования	3
	Всего	36

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Спортивные соревнования;
4. Физкультурные праздники;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания,

подсчёт;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- основы методики обучения и тренировки по волейболу.

- правила игры;

- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;

- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

- работать с книгой спортивной направленности;

- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения образовательной программы осуществляется через педагогический мониторинг, который включает в себя:

1. Определение уровня личностного развития учащихся.
2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеобразовательной программы. Определение динамики достижения предметных, метапредметных и личностных результатов.
3. Наблюдения за социально значимой деятельностью учащихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной и метапредметной сфере.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (ниже нормы, норма, выше нормы) и отражаются в карте показателей результативности деятельности личностного развития учащихся, в протоколах результатов входного контроля, итоговой аттестации и в карте социально значимой деятельности. Приложение

1. Карты личностного развития учащихся заполняется педагогом в октябре и в апреле. Используя методы наблюдения, основываясь на прописанных уровнях развития личности в соответствии с описаниями в литературе по психологии, педагог оценивает развитие личности учащихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;– отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными учащимися. Основными

видами отслеживания предметных результатов освоения учебного материала являются входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Календарно – тематическое планирование по волейболу.

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	1	1.Т Б на занятиях по спортивным играм.		
2.	1	1. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках.		
3.		1. Прием мяча снизу двумя руками.		
4.	1	1. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках.		
5.	1	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.		
6.	1	1. Прием и передача мяча снизу.		
7.	1	1. Развитие специальной ловкости		
8.	1	1. Нижняя прямая подача.		
9.	1	1. Передача мяча над собой		
10.	1	1. Нижняя прямая подача.		
11.	1	1. Передача мяча сверху у стены.		
12.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками		
13.	1	1. Прием и передача мяча.		
14.	1	Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
15.	1	1. Развитие силовой выносливости.		

16.	1	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча.		
17.	1	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи.		
18	1	1.Подводящие упражнения для нападающих действий.		
19	1	Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения.		
20	1	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.		
21	1	1.Развитие специальной ловкости.		
22	1	Одиночное блокирование.		
23	1	Развитие прыгучести .		
24	1	Одиночное блокирование.		
25	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
26	1	Совершенствование навыков защитных действий.		
27	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
28	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
29	1	1.Развитие силовых качеств.		
30	1	игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
31	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		

32	1	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.		
33	1	1.Групповые тактические действия в нападении.		
34	1	Двухсторонняя контрольная игра.		
35	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
36	1	1.Двухсторонняя игра		