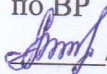


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6» г.Ачинск

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 24
от 28.08.2020 г.

Согласовано
Заместитель директора
по ВР
 / Воронина Т.А.

Утверждено
директор МБОУ
«Средняя школа №6»
Т.А. Берёзова
Приказ № 209
от 28.08.2020г.



Программа
дополнительного образования
«Волейбол»

Возраст детей: 10 -16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Михеева Надежда Константиновна

Ачинск

2020

Содержание программы.

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание изучаемого курса.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Список литературы.

Пояснительная записка

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке): игровую, познавательную, досугово - развлекательную, художественное творчество, социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность) и спортивно-оздоровительную – в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это привитие школьникам бережного отношения к своему здоровью начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором школьного нездоровья является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Поступив в школу и включившись в новую для него учебную деятельность, ребенок не прекращает играть. Под влиянием учения, новых знаний об окружающем мире, дальнейшего физического укрепления организма в игру школьника вносятся много новых и интересных моментов. Игра оказывает по-прежнему большое влияние на воспитание у ребенка положительных личностных качеств, содействует организации коллектива, сплочению его, воспитывает чувство дружбы и товарищества, патриотизма. Ведь все начинается на дворовой спортивной площадке – именно здесь начинается Родина. Именно во дворе рождается дружба, которую проносят сквозь всю жизнь. Участие в играх является значимой составляющей в снижении агрессии, воспитании адаптивных качеств и формировании здорового образа жизни.

Принципиальное значение в реализации воспитательного потенциала имеет грамотный подбор форм и содержания деятельности, последовательная ориентация их на воспитательные результаты. Приращение этих результатов происходит в такой последовательности:

- приобретение ребенком социального знания об общественных нормах и ценностях, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.

- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;

- приобретение ребенком опыта самостоятельного общественного действия.

В системе обучения спортивно-оздоровительная деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического. Значение игры в развитии и воспитании личности уникально, так как игра позволяет каждому ребенку ощутить себя субъектом, проявить и развить свою личность. Ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению его жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные потребности. Игры необходимы для здоровья ребенка, они делают его жизнь содержательной, полной, создают уверенность в своих силах. Формирование и укрепление национальной идеи здорового стиля жизни россиян, способного преодолеть многие проблемы и трудности российского общества, возможно только на пути воспитания нового поколения, которое определит будущее нашей страны. В современной социально-экономической ситуации

эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Цель:

- привлечение широких масс школьников к здоровому образу жизни.

Задачи:

- прививать культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлекать обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- развивать коммуникативные способности

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом направленности в сторону игры «волейбол». Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Для г. Ачинска регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Программа рассчитана на один год обучения и предполагает приобщение учащихся 5-11 классов к здоровому образу жизни через спортивные и подвижные игры, с проведением занятий 4 часа в неделю (180 часов в год), продолжительность одного – 45 минут, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: подготовительной (ходьба, бег, ОРУ); основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.); заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов). Состав группы обучения 10-22 человек, всего групп – две. В образовательный процесс вовлечены родители учеников, организация мероприятий.

Содержание программы

Содержание программы теоретической подготовки

Понятие о физической культуре. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Техника безопасности на внеурочных занятиях ФСК «Максимум», во время товарищеских встреч.

Общая физическая подготовка и подвижные игры.

Строевые упражнения: построение и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; для развития мышц туловища; развития мышц и костно-связочного аппарата ног; на растягивание, расслабление и координацию движений; в равновесии.

Упражнения для развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкость. общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Ходьба и медленный бег. Кросс 500 – 1000 – 1500 м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с ведением баскетбольного мяча, метанием в цель, с прыжками. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, помогающие в более быстром обучении занимающегося в направлении «баскетбол»: «Малая восьмерка», подвижные игры с мячами, подвижная игра «выбивание мяча»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Основной формой является групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические и практические. На теоретические занятия отведено 6 часов в год, а также сообщение теоретических сведений во время занятий уделяется этому 5-10 мин.

Для поддержания постоянного интереса к занятиям тренировочный процесс наполнен доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания будут проводиться целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В учебной работе по общефизической подготовке используются методы обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Для воспитания физических качеств (строго регламентированы метод) используются методы: стандартного упражнения, переменного упражнения, которые направлены на различные комбинации нагрузок и отдыха, на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Учебно - тематическое планирование занятий из расчета 5 часов в неделю

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	6	
1.1	Краткий обзор развития волейбола в мире	2	2	
1.2	Контроль физических нагрузок	2	2	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях волейбола	2	2	
2	Общая физическая подготовка	26		26
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров	8		8
2.2	Броски набивного мяча сидя. Подвижные игры	8		8
2.3	Прыжки на скамейку и соскоки с неё. Эстафеты с волейбольными мячами	10		10
3	Основы техники игры в волейбол	56	6	50
3.1	Нижний прием мяча	12		12
3.2	Верхний прием мяча	12	2	10
3.3	Прямая подача	18		16
3.4	Боковая подача	14	12	12
4	Тактика игры в волейбол	34	6	18
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока	8	4	8
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении	8	2	6
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником	4		4
5	Специальная физическая подготовка	22		22
5.1	Упражнения для развития координации. Передача мяча на месте и в движении	6		16
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств	6		6
6	Правила игры и судейства	4	14	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания	4	14	
7	Контрольные игры и оформление документации	34	12	22
7.1	Товарищеские игры	6		16
7.2	Разбор проведенных игр	2	12	
7.3	Оформление документации			6
	Всего	180	44	136

Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения.

Методические упражнения (практического выполнения) позволяют полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при внеурочных занятиях ФСК. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения (применяются на любом этапе обучения) и метод расчлененного упражнения (на начальных этапах обучения),

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по общефизической подготовке.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный и групповой.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, использованы упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. По завершению четверти проводятся испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 метров, подтягивание на перекладине, гибкость, отжимание. В течение учебного года проводятся соревнования внутри группы, внутри общеобразовательного учреждения и товарищеские встречи с другими школами.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы: спортивного инвентаря (секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, свисток, кегли, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, коврики гимнастические). Занятия проводятся в специально подготовленных местах: спортивный зал, спортивная пришкольная площадка.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационные стенды: «Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом»; расписание занятий.
2. Карточки-задания с основными понятиями игры «волейбол»;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов техники игры «волейбол»;
4. Методическая литература – «Рекомендации по работе с молодыми волейболистами» РФВ 2009г, учебник для педагогических институтов «Спортивные игры» Просвещение 1988г, «Волейбол для молодых игроков» FIVA 2000г.

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2014г. № 2765-р

Список литературы:

1. Спортивная энциклопедия «Волейбол» Ю.М. Портнов, Москва, «Эксмо» 2011г.
2. «Спортивные игры для детей» О.В. Громова, Москва «Сфера» 2009г.
3. «Движение Вверх» Сергей Белов, Санкт-Петербург «Право» 2011г.
4. «Справочник учителя физической культуры» П. А. Киселев, С. Б. Киселева. Волгоград «Учитель», 2007 г.
5. «Рекомендации при работе с молодыми волейболистами», РФВ, Москва 2009г.
6. «Комплексная программа физического воспитания», В. И. Лях, А. А. Зданевич. 1-11 классы. Москва «Просвещение», 2007г.
7. Н.В. Ветков. «Спортивные игры подвижные игры». Ростов «МАБИВ», 2016 г.