

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 102 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО классных
руководителей
Председатель МО


Т.А. Бадина

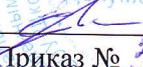
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по ВР
А.В. Волошина

«30» 08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы № 102
г. о. Самара

Е.Н. Елизарова
Приказ № 321-09
от «01» 09.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное
Форма организации: секция
Класс: 9-11
Срок реализации: 1 год (1 час в неделю)

Составитель: Плотников Денис Владимирович

Самара 2022

Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Данная программа дополняет учебную программу по спортивно-оздоровительной деятельности и позволяет вводить инновационные технологии на занятиях, использовать дополнительный спортивный инвентарь.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Программа рассчитана на один год обучения – 68 учебных часа, по 2 часа в неделю.

Главной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие, в основном групповое; при отработке конкретных умений и навыков – индивидуальное. Теоретическая часть занятия предусматривает определение цели и задач, раскрытие основной цели занятия, проходит в форме бесед, лекций, отдельных занятий-семинаров по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Практическая часть включает в себя отработку навыков.

Каждая из структурных частей занятия соответствует своему назначению.

При реализации программы используются словесные, наглядные, активные, игровые, практические методы.

Программа основывается на принципах: коллективности, диалогичности.

Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель программы:

содействовать созданию благоприятных организационно – педагогических условий для углубленного изучения воспитанниками спортивной игры в волейбол.

Задачи:

содействовать:

- приобретению воспитанниками необходимых теоретических знаний,
- овладению воспитанниками основными приемами техники и тактики игры;
- воспитанию у воспитанников воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- укреплению здоровья воспитанников;
- повышению специальной, физической, тактической подготовке воспитанников по волейболу.

Особую роль в реализации программы играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем создает у воспитанников чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат на занятиях.

В решении поставленных задач важную роль играет тесная взаимосвязь педагога с медицинскими работниками детского дома (определение допустимой нагрузки, и т. д.) и воспитателями.

Основными результатами обучения воспитанников являются:

- устойчивая мотивация к занятиям;

- обогащение опыта игры в волейбол;
- формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности;
- проявление нравственных качеств: гуманизма, отзывчивости.

Практико-ориентированный подход позволяет раскрыть спортивный потенциал каждого воспитанника, развивать интеллектуальную, эмоционально-волевую сферу личности.

Критериями эффективности данной программы является: снижение заболеваемости воспитанников.

Личностные результаты отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению индивидуального образовательного маршрута на базе ориентировки в мире профессий, 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания программы по «Волейболу», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
 - Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - Овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
 - Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
 - Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
 - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств;

Ресурсное обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т. е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы воспитания

- Убеждение и самоубеждение: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, дискуссия.
- Внушение: этическая беседа, разъяснение, настрой.
- Требование: убеждение, одобрение, выражение доверия, рекомендация.
- Коррекция поведения: пример (педагога, реальный, литературный), самооценка, самоконтроль, взаимообучение.

- Воспитывающие ситуации: поручение, самостоятельная работа.
- Предъявление воспитанникам актуальной для них воспитывающей информации, ее совместное обсуждение и выработка по отношению к ней своих позиций.

Принципы реализации программы:

1. *Принцип коллективности* предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

2. *Принцип диалогичности* предполагает, что духовно-ценностная ориентация воспитанников и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и воспитанников, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и воспитанником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей.

Диалогичность требует искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- мячи волейбольные,
- маты спортивные

Организационный ресурс:

На занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий, а также с учетом рекомендаций врача-педиатра и врачей узких специальностей (в случаях хронической патологии) по ограничениям в видах и степени физической нагрузки на занятиях. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления воспитанников.

Информационно- методический ресурс:

- учебные пособия;
- учебно-методическая литература.

Мониторинг образовательных результатов

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся воспитанников и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие воспитанников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место отведено тактическим приемам, как обучающиеся применяют их в игре.

Результаты контроля отражаются в таблице педагога.

Список используемой литературы:

1. Волейбол/ Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М., 2005
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М., 2007
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. – М., 2009
4. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2004
5. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 2000
6. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М., 2002

№ урока	тема	Кол-во часов	Учебное пособие (дом. задание)
1	ТБ на волейболе. Правила игры	2	
2	Стойки и передвижения	2	
3	Передача мяча	2	
4	Нижняя прямая подача	2	
5	Передачи мяча верхняя	2	
6	Нижняя прямая подача	2	
7	Приём подачи	2	
8	Передачи мяча верхняя	2	
9	Учебная игра	2	
10	Нижняя прямая подача	2	
11	Учебная игра	2	
12	Приём подачи с низу	2	
13	Приём подачи с низу	2	
14	Нижняя прямая подача	2	
15	Отбивание мяча кулаком	2	
16	Передача мяча сверху	2	
17	Приём мяча отражённого сеткой	2	
18	Передача мяча сверху	2	
19	Приём мяча отражённого сеткой	2	
20	Отбивание мяча кулаком	2	
21	Верхняя передача	2	
22	Передача мяча сверху	2	
23	Учебная игра	2	
24	Приём мяча с низу	2	
25	Приём подачи	2	
26	Нападающий удар	2	
27	Блок одиночный	2	
28	Учебная игра	2	
29	Нападающий удар	2	
30	Блок одиночный	2	
31	Учебная игра	2	
32	Учебная игра	2	
33	Учебная игра	2	
34	Учебная игра	2	