

Некоммерческое частное общеобразовательное учреждение «Гимназия «Во имя Святых Царственных Страстотерпцев»

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического совета
НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых
Царственных Страстотерпцев»
Протокол №1 от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых
Царственных Страстотерпцев»
Левина О.В.
приказ №2, од-от 31 августа 2023 года



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛ

Разработал педагог дополнительного образования
Сядайкин Е.И., педагог 1 к.к.

г. Екатеринбург

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, федеральной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 1.2.3685-21, в соответствии с Уставом НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых Царственных Страстотерпцев».

Программа «Волейбол» ориентируется на создание условий для реализации способностей детей средствами, направленными на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование,.

Программа «Волейбол» направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, на развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма. На занятиях формируется культура движений,; приобретаются навыки спортивно-оздоровительной деятельности. В процессе тренировок и игр у обучающихся формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Содержание курса представлено теоретической и практической подготовкой.

В рамках теоретической подготовки рассматриваются вопросы правил поведения на занятиях волейболом, гигиенические требования, причины травм и профилактика травматизма на занятиях волейболом, также осваиваются знания о формировании здорового образа жизни, о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

В рамках практической подготовки проходит общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, направленная на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол, на обучение детей технике и тактике игры.

Программа дополнительного образования " Волейбол" реализует спортивно-оздоровительное направление дополнительного образования обучающихся.

Программа "Волейбол" разработана для обучающихся 5-9 классов, разработана с учётом особенностей обучающихся данного возраста. Программа рассчитана на 35 часов в год, по. 1 занятию в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

В 5-9 КЛАССАХ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться:
-осознавать смысл и мотив занятий спортом - начальным (элементарным) представлениям о самостоятельности в процессе занятий спортом; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	<i>-делать личностный моральный выбор</i> <i>-представлениям о личной ответственности за свои поступки;</i> <i>-целостному, социально ориентированному взгляду на мир в его единстве и разнообразии природы, человека, общества</i>

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -Определять последовательность промежуточных целей с учетом	<i>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> <i>- самостоятельно учитывать выделенные учителем</i>

конечного результата -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	<i>ориентировать действия в новом учебном материале;</i> - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
Познавательные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -Строить логическую цепочку рассуждений -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета
Коммуникативные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели, функции участников, находить способы взаимодействия -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	- отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
---	--

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-технически правильно выполнять двигательные действия из изучаемых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. -проводить с группой подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр; -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма - освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

Программа разработана согласно учебного плана, одной из дисциплин которого является теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, в частности, "Волейбол".

Согласно учебного плана весь учебный процесс должен быть направлен на формирование у воспитанников объединения дополнительного образования представлений о здоровом образе жизни.

Программа курса предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий на тренировках.

На занятиях воспитанники обучаются основам техники, тактики игры в волейбол, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях воспитанники овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

Учебная практика проводится в целях формирования навыков игры, объяснения упражнений, овладения навыками приемам игры, овладеть навыками судейства.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Основы физической подготовки в волейболе.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы, элементы УИРС, межпредметные связи. По окончании каждого курса воспитанники сдают практический норматив, предусмотренный программой курса.

Цели и задачи

1. Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и практики волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

2.Развитие основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

3.Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

4.Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

5.Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи

В результате тренировок воспитанники должны:

Уметь и знать:

1. Технику и тактику игры.
2. Правила соревнований.
3. Методические приемы групповым и командным действиям.
4. Овладеть навыками судейства.

Теоретическая подготовка.

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
2. Правила игры в волейбол.
3. Правила соревнований и их организация и проведения.
4. Основы техники и тактики игры волейбол.
5. Установка игрока перед соревнованиями и разбор проведённых игр.

Общая физическая подготовка.

Направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. ОФП подбирается с учётом возраста занимающихся и специфики волейбола.

1. Гимнастические упражнения.
2. Акробатические упражнения
3. Легкоатлетические упражнения.
4. Прыжки.

5. Метание.
6. Многоборье.
7. Спортивные и подвижные игры

Специальная физическая подготовка.

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Обучение детей технике и тактике игры специальными (подготовительными) упражнениями, спец. игры.

1. Легкоатлетические упражнения.
2. Упражнение для развития прыгучести.
3. Подвижные игры.
4. Упражнение с отягощениями.
5. Многократные броски набивного мяча.
6. Прыжки.
7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.
9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокировании.

Примерный учебный план на 35 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах).

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка.	процессе тренировки
2.	Общая физическая подготовка	10
3.	Специальная физическая подготовка.	10

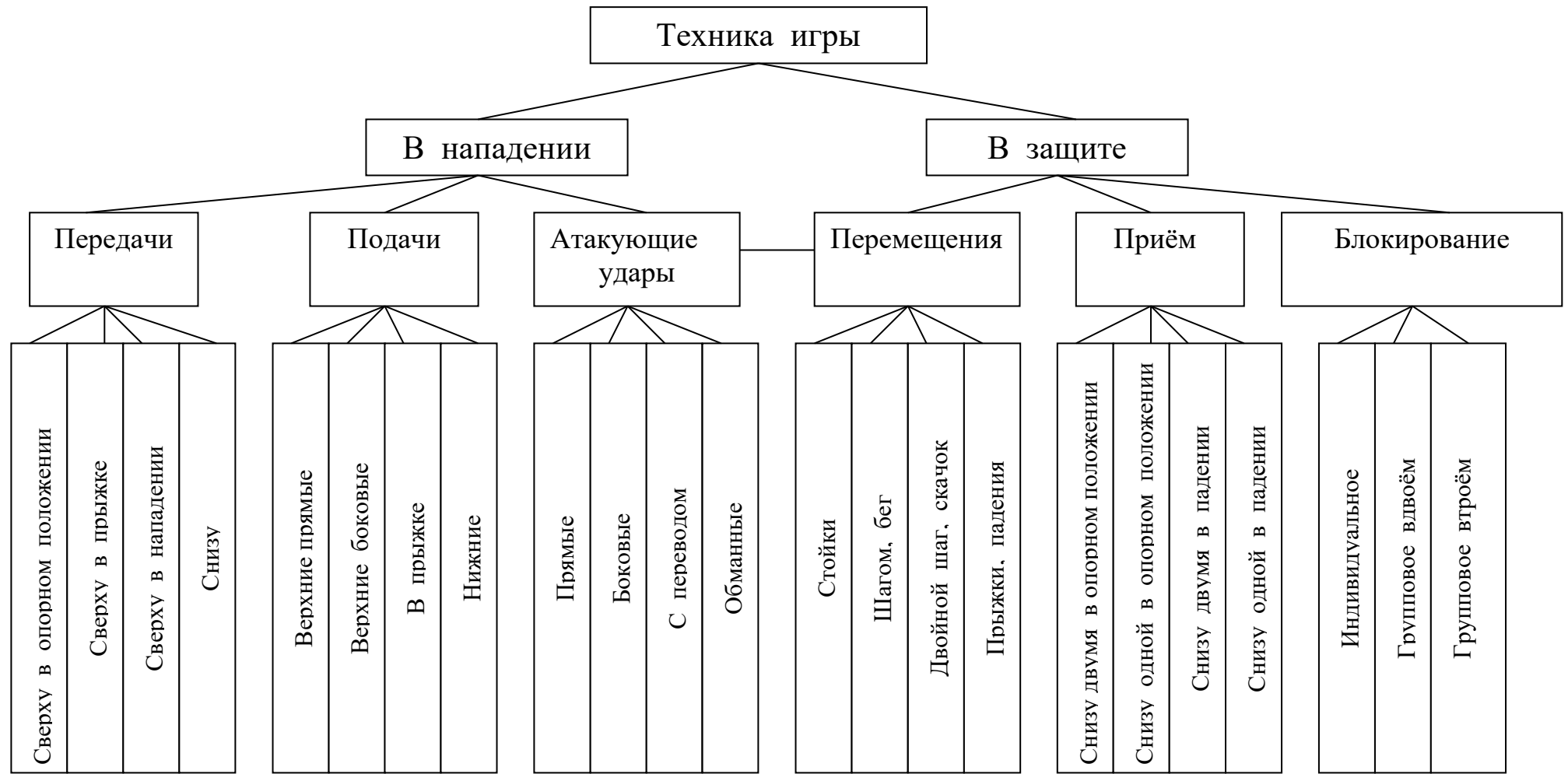
4.	Техническая подготовка.	5
5.	Тактическая подготовка.	5
6.	Интегральная подготовка.	3
7.	Инструкторская и судейская подготовка.	процессе тренировки
8.	Соревнования.	по расписанию
9.	Контрольные испытания (приёмные и переводные).	2
10.	Восстановительные и медицинские мероприятия.	1
11.	Количество часов.	35

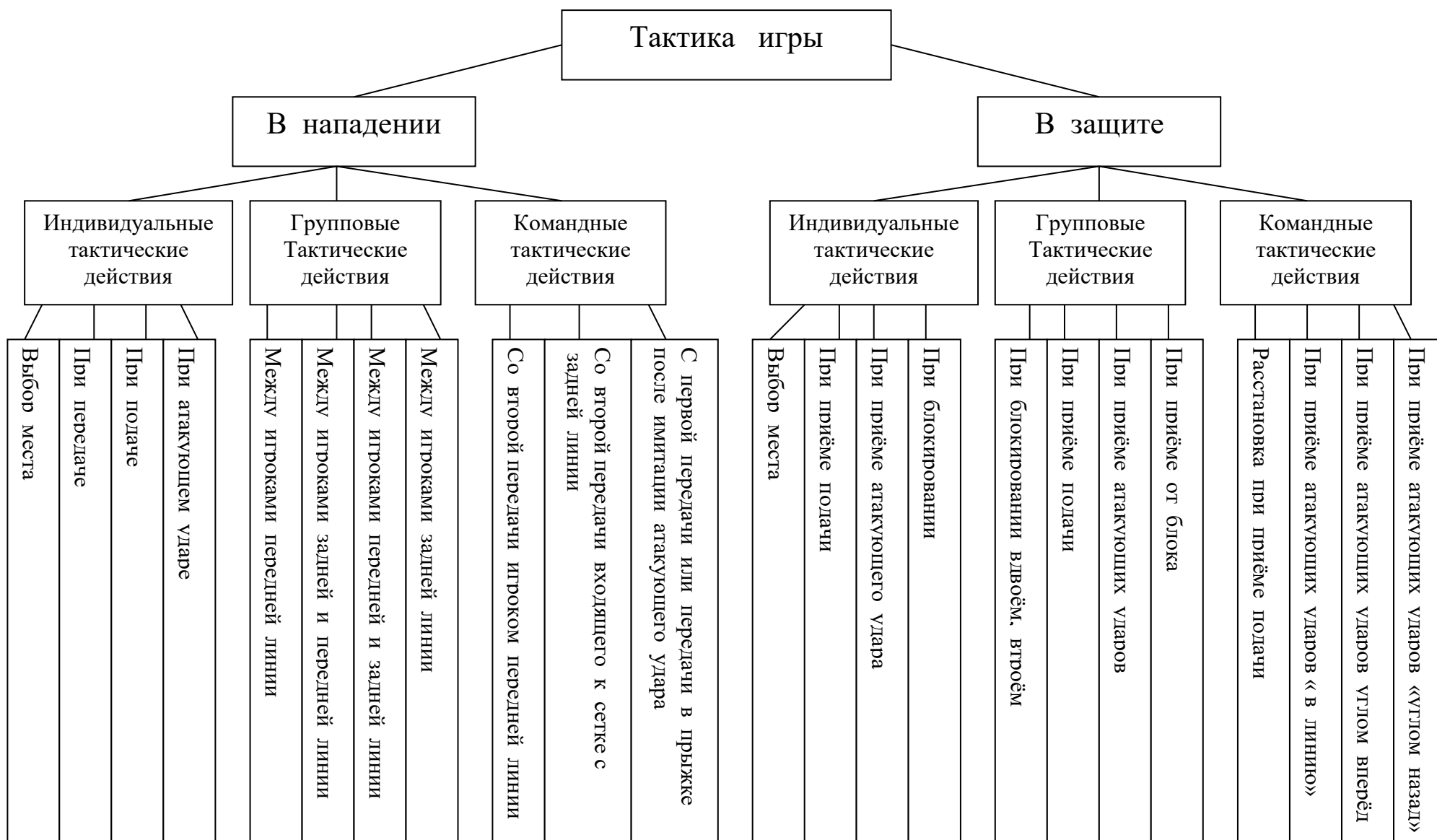
Тематическое планирование.

Дата	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Предупреждение травматизма.	1
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
3	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке.	1
4	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке.	1
5	Нижний прием мяча двумя руками, одной рукой.	1
6	Нижний прием мяча двумя руками, одной рукой.	1
7	Подачи мяча: верхняя	1
8	Подачи мяча: в прыжке	1
9	Подачи мяча: планирующая	1
10	Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения. Прыжки.	1

11	Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад.	1
12	Судейская терминология. практика	1
13	Игра в волейбол.	1
14	Нападающие удары. Из зоны 3,4,5	1
15	Техника игры в защите. Приём мяча сверху. Приём мяча снизу.	1
16	Тактика нападения.	1
17	Нижняя передача мяча двумя руками.	1
18	Закрепление. Нижняя передача мяча двумя руками.	1
19	Игра в волейбол.	1
20	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
21	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
22	Подачи мяча, совершенствование	1
23	Игра в волейбол.	1
24	Теория. Тактика защиты.	1
25	Индивидуальные действия: приём подачи. Зачёт.	1
26	Взаимодействие игроков задней линии.	1
27	Взаимодействие игроков передней линии.	1
28	Взаимодействие игроков задней и передней линии.	1
29	Тактика защиты. Командный зачёт.	1
30	Игра в волейбол.	1
31	Блокирование.1,2,3.	1

32	Проведение разминки. Судейство игр	1
33	Подачи мяча: в зону 1,6,5	1
34	Игра в волейбол.	1
35	Заключительное занятие. Итоги года.	1
	Итого	35





Список литературы.

1. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2020.- 128 с.
2. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 2021 г.
3. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
4. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2019 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2021 год.
6. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». М.В. Маслов, 2021г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815863

Владелец Левина Оксана Владимировна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024