

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №30 г. Челябинска**
(МАОУ СОШ №30г. Челябинска)

Принята на заседании методического совета
МАОУ «СОШ №30 г. Челябинска»
от «27» августа 2021 г.
Протокол №1

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

Е.В. Тимиргазеева

«27» августа 2021 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ №30 г. Челябинска»

Е.В. Шадрина

«27» августа 2021 г.

Образовательная программа «Волейбол»

Срок реализации программы – 1 год

Возраст воспитанников: 14-17 лет

Автор – составитель:

Силенок О.М

Учитель физической культуры,

Информационная карта программы:

- Ф.И.О. руководителя: Силенок О.М
- Тип программы: адаптированная
- Образовательная область: профильная (физическая культура)
- Направленность деятельности: физкультурно – спортивная
- Способ освоения содержания образования: творческий
- Уровень освоения содержания образования: общекультурный
- Возрастной уровень реализации программы: 15-17 лет
- Форма реализации программы: групповая
- Продолжительность реализации программы: одногодичная

1. Пояснительная записка.

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность . Данная программа разработана в соответствии с :

1. Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г. № 168-ФЗ) ;
2. Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 07.12.2006 г.№752;
3. Концепцией долгосрочного социально – экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (от 17.11.2008 г. №1662-р);
4. Санитарно – эпидемиологическими правилами нормативами для учреждений Дополнительного и профессионального образования (Сан.Пин. 2.4.4.1251-13);
5. Программой для внешкольных учреждений, рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР (издание третье, переработанное и дополненное) М. Просвещение 1986 год.

1.2 Актуальность дополнительной образовательной программы

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с социальным заказом Управления по делам образования , родителей и детей МАОУ СОШ № 30 на базе, которой она реализуется. Волейбол- современная динамичная игра. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Правильно построенные учебно- тренировочные занятия являются ценным средством физического воспитания. Необходимость систематически заниматься, соблюдать режим, выполнять определённые нормы и правила поведения в коллективе, взаимодействовать с игроками на спортивной площадке и вне её, содействует воспитанию ряда важнейших черт характера и поведения человека. Волейбол- игра доступная каждому!

1.3 Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель работы кружка предусматривает: содействие физическому развитию детей, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; нравственное воспитание личности, сплочение детского коллектива, развитие личностных качеств; создание творческого развития детей; приобщение к культурным ценностям.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
Совершенствование жизненно важных навыков и умений, физическим упражнениям и техническим действиям игры в волейбол;

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, общественной активности;

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формами активного отдыха и досуга;

Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1.4 Организация образовательного процесса

Программа «Волейбол» рассчитана на учащихся 15-17 лет и составляет нагрузку 1,5 часа три раза в неделю.

1. Распределение учебного времени обучения

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения				
1 группа	1.5 часа	3 раза	4.5 часа	157.5
2 группа	1.5 часа	3 раза	4.5 часа	157.5

Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. В этой группе основное внимание уделяется на тактическую и техническую подготовку. На протяжении года удельный вес физической и тактической подготовки меняется. В начале года основное внимание уделяется физической подготовке. В конце года рекомендовано увеличить количество часов, отводимых на техническую подготовку. Основным принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. Занятия по волейболу должны носить учебно- тренировочную, методическую направленность. В процессе занятий учащиеся овладевают тактикой и техникой игры. На методических занятиях приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора общественника. Руководитель кружка должен приучать кружковцев к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, общительность, смелость, воля к победе, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу игр.

Знание состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть предполагает подготовку организма занимающихся к предстоящей работе. Разминка состоит из 2 частей: основной и специальной. Характер упражнений, включаемых в подготовительную часть, зависит от задач, стоящих перед данным занятием. Здесь используются различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в остановках и поворотах, гимнастические упражнения, задания на внимание, специальные упражнения с мячом.

Основная часть решает главные задачи: физическая подготовленность, совершенствуется техника и тактика игры, проводится игровая подготовка. Нагрузка в этой части самая высокая.

Заключительная часть завершает занятие. Основная задача её состоит в том, чтобы постепенно перейти от высокой нагрузки к относительному покою. Снять мышечное напряжение, подвести итоги.

1.5 Технологии, методы, формы, средства обучения

В данной программе используются следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку используются личностно-ориентированные технологии. В рамках данной технологии применяются гуманно-личностные технологии, которые отличаются своей гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, помощь ей. Уважения и любви к ученику, оптимистическую веру в его силы, отвергая принуждение.

2. По преобладающему методу: репродуктивные технологии, объяснительно-иллюстрированный метод (рассказ, беседа, объяснение).

Игровые технологии: использование подвижных игр с волейбольной направленностью.

Технология коллективного творческого воспитания. Цель- раскрепощение личности, формирование гражданского самосознания, развитие его способностей к социальному творчеству, воспитание творческой личности, способной приумножить общественную культуру, сделать вклад в построение правового демократического общества. Принципы технологии коллективной творческой деятельности:

- Обучение без принуждения;
- Учёт объективности личности ученика (право на ошибку, свободный выбор, собственная точка зрения)
- Сочетание коллективного и индивидуального воспитания; приоритет этических ценностей (доброта, любовь, трудолюбие, совесть, достоинство)

3. По организационным формам:

- Групповые технологии, которые предполагают выполнение одного задания в разных группах
- Технология дифференцированного обучения – выявление и максимальное развитие задатков и способностей каждого учащегося
- Технология коллективного способа обучения. Формы организации: индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

1.6 Предполагаемые результаты обучения

В результате обучения у учащихся будут сформированы:

- Специальные знания, умения, навыки игры в волейбол;
- Творческая индивидуальность воспитанников, интерес к спортивным играм;
- Знания технической и тактической подготовки;
- Знания правил игры, жестов судей и применение их на практике;
- Физическая подготовленность;
- Самостоятельность к занятиям физической культурой и спортом;
- Ведение здорового образа жизни.

1.7 Формы подведения итогов реализации образовательной программы

В начале и в конце учебного года проводится стартовый и итоговый контроль по уровню технической и физической подготовки.

2. Учебно- тематический план 1 года обучения

№ п/п	тема	Общее количество часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
6	Правила игры в волейбол	3	3	
7	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59
8	Основы техники и тактики игры	70.5	1.5	69
9	Контрольные игры и соревнования	8	2	6
10	Контрольные испытания	4		4
11	Экскурсии, посещение соревнований	6		6
	Итого часов:	157.5	13.5	144

Содержание обучения

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие граждан, их подготовка к высоко производительному труду и защите Родины.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на работоспособность.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

5. Правила игры волейбол.

Правила игры в мини-волейбол

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия:

- Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.
- Гигиенические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.
- Акробатические упражнения. Перекаты вперёд. Кувырки вперёд, Стойка на лопатках.
- Легкоатлетические упражнения. Прыжки с места в длину и вверх. Прыжки с разбега в длину, высоту. Бег. Бег с ускорением до 20 м.
- Подвижные игры: «Лапта», «Перестрелка» ит.д Комбинированные эстафеты.

7. Основы техники и тактики игры.

Техника- основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Стойка игрока, перемещения.

Практические занятия

- Техника нападения

Действия без мяча

Перемещения и стойки: Стартовая стойка- основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча, подача мяча, нападающие удары.

- Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки: стартовая стойка- основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами.

Действия с мячом

Приём мяча.

- Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия

Групповые действия

Командные действия

Тактика защиты

8. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

9. Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

10. Экскурсии, посещение соревнований

Однодневные туристические походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

3. Механизм отслеживания результатов

Два раза в году у занимающихся отслеживается уровень общей физической и технической подготовленности (сентябрь, апрель)

№ п/п	ФИ	Сентябрь					
		ОФП			Техническая подготовленность		
		60м	Прыжок в длину	Высота подскока	Передача мяча в задан. зону (из 5 раз)	Верх подача мяча через сетку (из 5 раз)	Нижняя подача мяча через сетку (из 5 раз)

№ п/п	ФИ	Апрель					
		ОФП			Техническая подготовленность		
		60м	Прыжок в длину	Высота подскока	Передача мяча в задан. зону (из 5 раз)	Верх подача мяча через сетку (из 5 раз)	Нижняя подача мяча через сетку (из 5 раз)

4. Материально- техническое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы по волейболу имеются необходимые оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, турники для подтягивания.

5. Литература

Железняк Ю.Д. Спортивные игры М. «Академия», 2004г
Лубышева Л.И. «Социология физической культуры и спорта» М. «Академия» 2004г.
Чусов Ю.Н. «Физиология человека» М. «Просвещение», 1981г
Колодницкий Г.А.Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Москва. «Просвещение» 2011г.
Колодницкий Г.А.Кузнецов В.С. упражнения и игры с мячами. Методическое пособие Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры учебное пособие Челябинск 2013г

6. Приложения

Контрольно- измерительные материалы: контрольные испытания (определение уровня подготовленности занимающихся)

Образовательная программа дополнительного образования детей содержит:

- Информационная карта программы
- Пояснительная записка
- Учебно-тематический план
- Содержание программы
- Механизм отслеживания результатов
- Материально-техническое обеспечение программы
- Литература
- Приложения