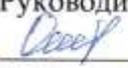


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
управление образования администрации г.Ачинска
МБОУ "Школа №12" г.Ачинск"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

 Ошева Е.А.

Протокол №1

от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа

№12"

 Шадрина М.Н.

Приказ №140-д

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Юный волейболист»

Ачинск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности «Юный волейболист» для 5-6 класса разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования.

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

- пособия для учителей и методистов: «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е издание.- М.: Просвещение, 2012.

Данная программа составлена с учетом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с родителями и учащимися, что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

«Волейбол» — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Новизна программы состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивно - оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5классах.

Рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующей цели:**

-укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Программа направлена на реализацию **следующих принципов:**

- **принцип модификации** - основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей.
- **принцип сознательности и активности** - основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- **принцип доступности** - основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Количество часов и место проведения занятий программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 1 час два раза в неделю, 72 часа в год.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой,

силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	3	3	-
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4
	ИТОГО:	72	4	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Количество часов	Тема занятия	Форма занятий	Дата проведения
1	2	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Объяснение материала Тестирование Эстафеты Соревнование	
2	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».		
3	2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».		
4	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
5	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		
6	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
7	2	Стойки и перемещения. Игровое занятие. Правила игры		
8	2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
9	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
10	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.		
11	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
12	2	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху		

		двумя руками.		
13	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры и эстафеты.		
14	2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.		
15	2	Разучивание передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
16	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
17	2	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.		
18	2	Правило игры. Игровое занятие.		
19	2	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.		
20	2	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
21	1	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
22	1	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
23	1	Правила игры. Игровое занятие.		
24	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
25	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
26	1	Игровые упражнения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
27	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие		
28	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах,		

		в тройке.		
29	1	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Подвижные игры.		
30	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.		
31	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.		
32	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
33	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
34	18	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
35	1	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра в волейбол.		

Методическое обеспечение.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники	Объяснение	Наглядный метод	Учебно –

	приемов и передач мяча	материала Тестирование Соревнование	(педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ