

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть - Кемская средняя общеобразовательная школа № 10»

Принят на заседании
методического
(педагогического)
совета
Протокол №
от «31» августа 2023 г.
_____/_____/

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть-Кемская СОШ №10
Ю.Д. Прудников
Приказ № 01/10-157
от 01.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**Физкультурно-спортивной направленности
«По волейболу»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лаев Денис Николаевич
педагог дополнительного образования

п. Усть - Кемь
2023 - 2024 год

1. Пояснительная записка

Программа предназначена для спортивной секции общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Актуальность.

Немаловажную роль для здоровья человека играют его физические качества. К основным физическим качествам относят силу, выносливость и гибкость. Если гармонично развивать эти качества, то можно в значительной степени улучшить свое здоровье и жизнь в целом, ведь они помогают не только поддерживать полную функциональность организма, но и могут помочь в различных жизненных ситуациях.

Цель - сформировать компетентность «саморазвитие» при совершенствовании физических качеств через спортивные игры.

Задачи:

1. Создать условия для определения приоритетных направлений и ресурсов для физического развития обучающегося.
2. Использовать техники спортивных игр для развития выбранных физических качеств.
3. Способствовать формированию уклада жизни, обеспечивающего развитие и применение физических качеств.

Основные результаты освоения программы

Компетентностный образовательный результат – компетентность «Саморазвитие» - это способность и стремление к увеличению количества и повышению уровня своих знаний, умений, навыков, установок, способностей, компетентностей.

Предметный материал

Проведение тренировочных занятий по освоению техник спортивных игр (волейбол, баскетбол). Проведение командных соревнований.

Предметный продукт

Участие в соревнованиях, повышение физических качеств.

Педагогические технологии

1. Возраст участников 8 - 11 лет.
2. Форма проведения- очная.
3. Характеристика пространства реализации-, спортивном зале.
4. Продолжительность реализации 1 учебный год.

5. Используемые образовательные инструменты- подвижные игры, игры на свежем воздухе.
6. Форма предъявления предметных продуктов- выступление на соревнованиях.
7. Форма мониторинга образовательных результатов- стартовый и итоговый мониторинг в форме сдачи нормативов.
8. Требования к педагогам- практика реализуется одним педагогом.

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

3. Место предмета в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся . Рассчитана программа на 2 час в неделю 68 учебных часов в год. и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

4. Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебно- тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол	68	2	66	Внутришкольные соревнования
2		4	Правила игры в волейбол.	Техника приема и передача мяча.	
3		4		Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	

45	4		Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	
4	4		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	
5	4		Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
6	4		Развитие координационных способностей	
7	4		Учебная игра. Развитие координационных способностей	
8	4		Учебная игра. Развитие координационных способностей	
9	4		Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	
10	4		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
11	4		. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
12	4		по основным правилам. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	
13	4	Повторный инструктаж	по технике безопасности. Двусторонняя игра	
14	4		Техника приема и передача мяча.	
15	4		Стойка игрока. Перемещение в сойке	
16	4		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	

17		4	руками снизу	Приём мяча двумя	
----	--	---	--------------	------------------	--

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия		Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1-4		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Правила игры в волейбол. Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Знать правила соревнований Уметь выполнять технические элементы.
5-8		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы.
9-12		18:00 – 19:30 18:00 –	Тренировочный урок.	4	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с	Уметь выполнять технические

		19:30			в парах, тройках.	элементами волейбола. Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы.
13-16		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.
17-20		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
21-24		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Соревновательное занятие.	4	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
25-28		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

29-32		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
33-36		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
37-40		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
41-44		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
45-48		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

					к судейству		
49-52		118:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Повторный инструктаж по технике безопасности. Двусторонняя игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
53-56		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
57-60		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
61-64		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

65-68		18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Тренировочный урок.	4	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
-------	--	--	------------------------	---	----------------------------------	--	---

Литература:

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
- 4.Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.
5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
6. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.