

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Трубчевская гимназия имени М.Т. Калашникова

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования


РАССМОТРЕНО

на заседании МС гимназии

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 С.М. Кондратьюкина

30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 112 от 30.08.2023 г.



**Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности**

«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Возраст обучающихся: 11 - 12 лет (5 – 6 классы)

Срок реализации: 1 год

г. Трубчевск

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол для начинающих» рассчитана на один год из расчёта 1 час в неделю. Данный курс охватывает период обучения в 5-6 классах. Общее количество часов составляет 36 часов.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Волейбол и баскетбол – это наиболее увлекательные и массовые виды спорта, получившие всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в эти игры, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол и баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целью программы дополнительного образования «Волейбол для начинающих» является развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Основными задачами программы являются:

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Продолжительность занятий строится из расчёта 36 недель (1 час в неделю). На изучение данного курса отводится 1 час в неделю. Занятия проводятся по 1 часу в неделю в течении года. Продолжительность занятия 45 минут.

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения содержания программы «Волейбол для начинающих» учащиеся 5-6 классов получают возможность **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах спортивных игр;

Получат возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол,
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и бросков мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- осуществлять судейство на соревнованиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по программе «Спортивные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- осуществлять судейство соревнований.

Виды и формы контроля

Текущий контроль и оценка результатов освоения программы дополнительного образования зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: повседневное систематическое наблюдение, участие в товарищеских встречах и соревнованиях, контрольные тестирования, матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнования школьного и городского масштабов; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. проводится по итогам каждой темы, **промежуточный контроль** проводится с целью проверки качества знаний.

Промежуточная аттестация, как итоговый контроль достигнутых результатов, проводится в форме зачёта. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

Тематическое планирование

| № п./п. | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|---|------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Правила игры и соревнований. Техника передач. | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | Техника верхних передач. Игра | 2 | | 2 | |
| 3 | Техника нижних передач. Игра | 2 | | 2 | |
| 4 | Групповые упражнения. Игра | 2 | | 2 | |
| 5 | Упражнения в движении. Учебная игра | 2 | | 2 | |
| 6 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 | | 2 | |
| 7 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | | 2 | |
| 8 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 | | 2 | |
| 9 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 | | 2 | |
| 10 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 | | 2 | |
| 11 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 2 | | 2 | |
| 12 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 | | 2 | |
| 13 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 | | 2 | |
| 14 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 2 | | 2 | |
| 15 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | | 2 | |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 | | 2 | |
| 17 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. | 2 | | 2 | |
| 18 | Учебная игра в рамках промежуточной аттестации | 2 | | 2 | Зачетная игра |
| <u>ИТОГО</u> | | <u>36 часов</u> | <u>1 час (3 %)</u> | <u>35 часов (97%)</u> | |

Содержание программы

Раздел 1. Правила игры и соревнований. Техника передач – 2 часа.

Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол и волейбол в Российской Федерации на современном этапе.

Раздел 2. Техника верхних передач. Игра – 2 часа.

Передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Раздел 3. Техника нижних передач. Игра – 2 часа.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

Раздел 4. Групповые упражнения. Игра- 2 часа.

Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте.

Раздел 5. Упражнения в движении. Учебная игра – 2 часа.

Ведение в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

Раздел 6. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра – 2 часа.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

Раздел 7. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра – 2 часа.

Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

Раздел 8. Игровые взаимодействия. Учебная игра – 2 часа.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Раздел 9. Групповые упражнения. Учебная игра – 2 часа.

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.

Раздел 10. Одиночное блокирование. Учебная игра – 2 часа.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание, выбивание мяча.

Раздел 11. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра – 2 часа.

Тактика верхней передачи мяча в прыжке.

Раздел 12. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра – 2 часа.

Тактика приема мяча снизу двумя руками.

Раздел 13. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра – 2 часа.

Тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

Раздел 14. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра – 2 часа.

Стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

Раздел 15. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра – 2 часа.

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Раздел 16. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра – 2 часа.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Раздел 17. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра в рамках промежуточной аттестации – 2 часа.

Старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Наименование темы, раздела | Количество часов | Дата | | Примечание |
|-------|--|------------------|----------|----------|------------|
| | | | по плану | по факту | |
| 1. | Правила игры и соревнований. Техника передач. | 1 | | | |
| 2. | Техника верхних передач. Игра | 1 | | | |
| 3 | Техника нижних передач. Игра | 1 | | | |
| 4 | Групповые упражнения. Игра | 1 | | | |
| 5 | Упражнения в движении. Учебная игра | 1 | | | |
| 6 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 1 | | | |
| 7 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | | | |
| 8 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 1 | | | |
| 9 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 1 | | | |
| 10 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | | | |
| 11 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 1 | | | |
| 12 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 1 | | | |
| 13 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 14 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 1 | | | |
| 15 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | | | |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 | | | |
| 17 | Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 1 | | | |
| 18 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 1 | | | |
| 19 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 1 | | | |
| 20 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | | | |
| 21 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 | | | |
| 22 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 1 | | | |
| 23 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 1 | | | |
| 24 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 1 | | | |
| 25 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 1 | | | |
| 26 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 1 | | | |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 1 | | | |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 1 | | | |
| 29 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 1 | | | |
| 30 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | | | |
| 31 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|
| 32 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. | 1 | | | |
| 33 | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. | 1 | | | |
| 34 | Зачёт в рамках промежуточной аттестации. | 1 | | | |
| 35 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 1 | | | |
| 36 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра в рамках промежуточной аттестации | 1 | | | |
| | ИТОГО | 36 часов | | | |

Методическое обеспечение программы

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

Печатные пособия:

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Богданов Г. О. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
- Москва «Просвещение», 1984 г.
3. Железняк Ю. Д., Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П.
4. Клещев Ю. Н. , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Матвеев Л. Н. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
6. Найминова Э. И.. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
7. Фурманов А. Г. Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

Оборудование:

- Мячи баскетбольные, волейбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Стойки для волейбола
- Сетки для баскетбольных колец
- Волейбольные сетки
- Жилетки игровые разного цвета
- Флажки разметочные с опорой
- Стойки для обводки
- Конусы
- Фишки

- Свисток судейский