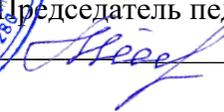


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА
ОРДЕНА СЛАВЫ ПАВЛА ПАНТЕЛЕЕВИЧА МИСАНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН



УТВЕРЖДЕНО:
Решением педсовета протокол №1
от 29. 08.2020 г.

Председатель педсовета

 /А.А.Метеревская/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования учащихся
по физической культуре «Волейбол»

Ступень обучения: **8-11 класс**

Количество часов: **всего 68 часа (в неделю 2 час)**

Учитель: **Поздняков Сергей Сергеевич**

Рабочая программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» 30.08.2013 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» 30.08.2013 г.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 8-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина,
- Закона «Об образовании».

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые 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.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Содержание курса “Волейбол”

Основные формы работы.

- работа в команде (групповая)

- эстафеты

- соревнования

- подвижные игры с элементами волейбола

- показательные выступления

- презентации

Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.

Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.

Стойки и перемещения.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Эстафеты.

Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Эстафеты.

Приём мяча двумя руками снизу над собой и на задней линии.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Бег с ускорением до 30м.

Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Подача через сетку из-за лицевой линии. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Игра в мини-волейбол.

Нижняя боковая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Упражнения с резиновыми мячами.

Режим разбега и прыжок вверх толчком двух ног. Прыжковые упражнения.

Нижняя прямая подача с 3-6 м.

Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Передача двумя руками сверху и после передачи вперёд.
 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
 Подвижные игры с элементами волейбола.
 Приём мяча снизу в группе.
 Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.
 Учебная игра.
 Прямой нападающий удар. Комбинированные эстафеты.
 Выбор места для выполнения нижней подачи. Мини-волейбол.
 Выбор места для второй передачи и в зоне 3. Упражнения с предметами.
 Взаимодействия игроков передней линии, игрока зоны 4 с игроком зоны 3.
 Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3(при первой передаче).
 Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Учебная игра.
 Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.
 Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
 Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков.
 Соревнования по мини-волейболу.
 Контрольные игры и соревнования.
 Учебная игра.

Паспорт рабочей программы

Наименование программы	Рабочая программа по физической культуре для параллели 8-11 классов
Годовой объем рабочей программы	68 часов
Количество учебных часов в неделю по учебному плану	2 часа
Примерная (авторская) программа (название, автор и год издания), на основе которой разработана рабочая программа	«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол» 30.08.2013 г

Используемый учебно-методический комплект	1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
Цель рабочей программы	Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.
Задачи рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> -содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; -учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах; -воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды; -формировать адекватную оценку собственных физических возможностей. <p>В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.</p>
Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Предметные результаты:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; -измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; -организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; -бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; -организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; -характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; -подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; -выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
Особенности реализации рабочей программы	Реализуется на базовом уровне, на основе системного подхода к знаниям и умениям.
Образовательные технологии, используемые в реализации РП	Дифференцированное обучение, проблемное обучение, игровые, дистанционные, здоровьесберегающие.
Доля РП, реализуемая с использованием ДОТ (в%)	3%

Система текущего контроля уровня достижения образовательных результатов	Система оценки знаний осуществляется на основе ПД 20-2014 (02) «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся» Формы контроля: Тест, зачёт, мини. зачёт, практическая, самостоятельная работа, ответы на вопросы, контрольн.упр.
--	---

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации деятельности учащихся 8-11 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

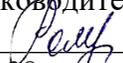
Тестирование по теме: Олимпийские игры по волейболу <http://ruobr.ru> (ЭЖ)

Список литературы:

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
2. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
4. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
6. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Согласовано:

Протокол №1 заседания
классных руководителей
Руководитель ШМО

 Ромашкина Н.Н.

«28» августа 2020года