

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

Принята
педагогическим советом
протокол № 5 от 19.05.2022 г.

Утверждено

директор МОУ «СОШ № 5»

Л.М. Сафонова

Приказ № 01-13/161 от 31.05.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивный клуб «Движение вверх»**

Возраст учащихся: 7 – 10 класс (13 – 16 лет)

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно – спортивная

Составитель: Ступакова Н.А.,

педагог дополнительного образования

г. Ухта

2022

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа объединения «Волейбол» (далее – Программа) составлена на основе примерной программы Ляха В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы. М., Просвещение. 2014г., в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования у устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей», утвержденной постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41; приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом школы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 раз в неделю (по 40 мин): 24 часа в год. Программа рассчитана на 1 год обучения. Состав групп постоянный. Программа рассчитана на учащихся 12-13 лет.

Форма обучения – очная.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный)- уровень элементарной грамотности учащихся по данному виду деятельности, через использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Актуальность разработанной программы связана с тем, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие

мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что учебный процесс обогащен разнообразными педагогическими технологиями и воспитательными мероприятиями. Это разнообразие не дает учащимся скучать, терять интерес к занятиям, помогает снять психическую нагрузку.

Цель:

- на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры

соревнований.

Адресат программы. В объединение «Волейбол» принимаются дети без предварительного отбора, соответствующие указанной возрастной категории и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте от 12 до 13 лет.

Обучение проводится в двух направлениях:

- Усвоение теоретических знаний.
- Формирование практических навыков.

Подведение итогов обучения является промежуточной аттестацией в форме сдачи контрольных нормативов. Проведение командных игр.

Содержание программы

Двигательные умения и навыки. Беседа по технике безопасности при работе с мячом. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, стать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Основные правила игры в волейбол. Размеры, линии волейбольной площадки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Челночный бег. Метания в цель различными мячами, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.

Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола: «Два мяча», «Перестрелка», «Пионербол», «Мини-волейбол». Игра по правилам.

Двигательные умения и навыки. Метания в цель различными мячами, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. П.И. «Гонка мячей». Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Беседа о выдающихся достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях.

Передача мяча снизу на месте, сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Бег с ускорением, изменением направления, скорости, темпа, ритма, из различных и.п.

Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола. Игра по правилам. Эстафеты с элементами волейбола. П.и. «Перестрелка». П.и. «Пионербол».

Общая физическая подготовка (ОФП). Бег на месте в максимальном темпе, комплексы упражнений у гимнастической стенки. Ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки; комплексы ОРУ силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Двигательные умения и навыки. Приём и передача снизу. Совершенствование изученных приёмов. Совершенствование изученных приёмов Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча снизу на месте, сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Бег с ускорением, изменением направления, скорости, темпа, ритма, из различных и.п..

Соревновательная и судейская практика. П.и. «Перестрелка» Игра по правилам. Основы судейства. **Специальная физическая подготовка.** Ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу, прыжки на месте с поворотами на 180 и 360 градусов.

Подвижные игры с элементами волейбола. Весёлые старты с мячом, скакалкой, с элементами волейбола. П.и. «Перестрелка», «Пионербол».

Двигательные умения и навыки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6м. от сетки. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6м. от сетки. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча после подачи.

Общая физическая подготовка (ОФП). «Челночный бег» (3x10м; 4x5м; 2x15м). Броски набивного мяча (до 1,5 кг).

Подвижные игры с элементами волейбола. Беседа об основных этапах и представительстве в программе Олимпийских игр. Игры по правилам.

Специальная физическая подготовка (СФП). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; прыжки по разметкам с изменением направления движения. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями.

Двигательные умения и навыки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6м. от сетки. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6м. от сетки. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча после подачи.

Специальная физическая подготовка (СФП) Ускорения; метание малого мяча в неподвижную и подвижную цель. Ускорения из разных исходных положений; метание малого мяча в неподвижную и подвижную цель.

Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола. П.и. «Перестрелка». Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Двигательные умения и навыки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6м. от сетки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча снизу на месте, сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Бег с ускорением, изменением направления, скорости, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6м. от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6м. от сетки.

Тематическое планирование

1 год обучения

24 час /год

	Тема	Количество часов/ минут	из них теоретических	из них практических
	Двигательные умения и навыки	80 мин		
1	Т.Б. в спортивном зале и при работе с мячом. Стойка волейболиста. Перемещения.	40	10	30
2	История развития волейбола. Основные правила игры. Приём и передача сверху.	40	10	30
	Подвижные игры с элементами волейбола.	80 мин		
3	Эстафеты с мячом. П.и. «Гонка мячей».	40	В процессе занятия	40

4	П.и. «Перестрелка».	40	В процессе занятия	40
	Двигательные умения и навыки	80 мин		
5	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	40	В процессе занятия	40
6	Выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Приём и передача снизу.	40	В процессе занятия	40
	Подвижные игры с элементами волейбола.	40 мин		
7	П.и. «Перестрелка», «Пионербол».	40	В процессе занятия	40
	Общая физическая подготовка (ОФП)	40мин		
8	Бег на месте в максимальном темпе, комплексы упражнений у гимнастической стенки.	40	В процессе занятия	40
	Двигательные умения и навыки	80 мин		
9	Совершенствование изученных приёмов.	40	В процессе занятия	40
10	Совершенствование изученных приёмов.	40	В процессе занятия	40
	Соревновательная и судейская практика.	40 мин		
11	П.и. «Перестрелка».	40	В процессе занятия	40
	Специальная физическая подготовка (СФП)	40 мин		
12	Ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением заданий, прыжки.	40	В процессе занятия	40
	Подвижные игры с элементами волейбола.	40мин		
13	П.и. «Перестрелка», «Пионербол».	40	В процессе занятия	40
	Двигательные умения и навыки	80мин		
14	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи.	40	В процессе занятия	40
15	Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи.	40	В процессе занятия	40

	Общая физическая подготовка (ОФП)	40мин		
16	Челночный бег. Броски набивного мяча (до 1,5 кг).	40	В процессе занятия	40
	Подвижные игры с элементами волейбола.	40мин		
17	Основные этапы и представление в программе Олимпийских игр. П.и. «Перестрелка».	40	В процессе занятия	40
	Специальная физическая подготовка (СФП)	40мин		
18	Прыжки. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями	40	В процессе занятия	40
	Двигательные умения и навыки	80мин		
19	Подача. Приём мяча после подачи.	40	В процессе занятия	40
20	Подача. Приём мяча после подачи.	40	В процессе занятия	40
	Общая физическая подготовка (ОФП)	80мин		
21	Ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки;	40	В процессе занятия	40
22	ОРУ силовой направленности.	40		40
	Двигательные умения и навыки	80мин		
23	Нападающий удар.	40	В процессе занятия	40
24	Нападающий удар.	40	В процессе занятия	40
	Специальная физическая подготовка (СФП)	80мин		
25	Ускорения; метание малого мяча в неподвижную и подвижную цель.	40	В процессе занятия	40
26	Броски волейбольного мяча из-за головы по подвижной мишени. Повторный бег «змейкой» до 70-80м.	40	В процессе занятия	40
	Двигательные умения и навыки	40мин		
27	Совершенствование изученных приёмов.	40	В процессе занятия	40
	Тактическая подготовка	40мин		

28	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении/защите.	40	В процессе занятия	40
	Общая физическая подготовка (ОФП)	80мин		
29	Приседания с отягощением. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Прыжки; многоскоки.	40	В процессе занятия	40
30	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью на 20-30 м.; комплексы упражнений на растягивание.	40	В процессе занятия	40
	Соревновательная и судейская практика.	40мин		
31	П.и. «Пионербол».	40	В процессе занятия	40
	Подвижные игры с элементами волейбола.	40мин		
32	«Мини-волейбол»	40	В процессе занятия	40
	Тактическая подготовка	80мин		
33	Индивидуальные тактические действия в нападении/защите.	40	В процессе занятия	40
34	Групповые тактические действия в нападении /защите.	40	В процессе занятия	40
	Соревновательная и судейская практика.	40мин		
35	Игра по правилам.	40	В процессе занятия	40
	Контрольные испытания	40мин		
36	Контрольные испытания	40		

Планируемые результаты программы

Личностные УУД:

- знание истории развития волейбола; основные этапы и представительство в программе Олимпийских игр; выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные УУД:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формы контроля и аттестация

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе способствует росту самооценки и познавательных интересов детей. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации хранятся до 01 сентября нового учебного года.

Критерии оценивания промежуточной аттестации Контрольные нормативы

Уровень подготовленности						
Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30м с высокого старта, с.	4,9	5,5	6,2	5,1	5,7	6,3
Бег с изменением направления (6x5), с.	11,6	12,0	12,4	12,0	12,3	12,7
Прыжок вверх, см.	44	39	34	40	36	32
Прыжок в длину с места, см.	172	162	142	162	152	132
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы с места, м.	14,0	13,5	10,2	10,0	9,0	8,0

Технико-тактическая подготовка

Уровень подготовленности		
Технические действия	мальчики	девочки
Вторая передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 попыток)	4	4
Передача на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6	3	3
Подача нижняя прямая на точность	3	3
Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 с расстояния 6-6,5 м.	3	3

Список литературы для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2011 г.

Литература для учащихся

1. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
2. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2009г