

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 р.п. Лесогорск

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

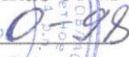
 Пережогина О.Н.
«30» августа 2023 г.

Утверждено

Директор МОБУ СОШ № 4

Наумова А.В.

Приказ от «30» августа 2023 г.

№ 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
секции «Волейбол»
для обучающихся 8-11 классов

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Разработал:

Крестьянинов Александр Леонидович,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория.

р.п. Лесогорск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по волейболу составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (в редакциях от 20.08.2008 № 241, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011, рег. № 19644) с изменениями (утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (редакция от 13.12.2013). Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, рег. № 19993);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (в редакции Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2011 № 2, от 16.01.2012 № 16);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (редакция от 08.06.2015);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 №253»;
- Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 21.05.2012 № 640-мр «О пилотных площадках опережающего введения ФГОС основного общего образования»;
- Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ предметов и дисциплин, курсов по выбору, курсов дополнительного образования». Рассмотрено на педагогическом совете школы 29.08.2014 г., утверждено приказом директора МОБУ СОШ № 4 от 02.09.2014 г. № О-67.

Рабочая программа основного общего образования по волейболу разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, издательство «Просвещение», 2012г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа секции рассчитана на учащихся 13-17 лет, на 204 часа (6 часов в неделю). Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закалывание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта. Спортивные игры во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма..

Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Успешно решает следующие **задачи**:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Совершенствование функциональных возможностей организма.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях решаются три основных типа педагогических **задач**:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру здорового образа жизни.
- Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Формы обучения: лекция, рассказ, показ, самостоятельное изучение, групповая, индивидуальная, соревновательная, урок-игра.

Формы контроля: тесты, зачеты.

Образовательные технологии, обеспечивающие реализацию программы: традиционное обучение; развивающее обучение;

лично-ориентированное обучение;
дифференцированное обучение;
проблемное обучение;
групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность.

Направление деятельности

Физкультурно-спортивная.

Образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники волейбола, достаточного уровня развития физических качеств и способностей, что

позволит в дальнейшей успешно реализоваться в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа по волейболу включает в себя четыре направления:

мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

социальное – адаптация в коллективе;

биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

тестирование;

участие в соревнованиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Обучающиеся должны владеть компетенциями:

здоровьесберегающей;

деятельностной;

социально-трудовой;

информационно-коммуникативной;

учебно-познавательной.

1. Здоровьесберегающей-знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о своем здоровье, личной безопасности;
2. Деятельностной-осуществлять взаимную помощь и поддержку в затруднительных ситуациях, критически оценивать и переоценивать результаты своей работы.
3. Социально-трудовой-определять своё место и роль в окружающем мире, семье, коллективе. Владеть эффективными способами организации свободного времени.
4. Информационно-коммуникативной-владеть навыками работы с различными источниками информации, самостоятельно искать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, владеть различными видами речевой деятельности, умения сотрудничать, оказывать помощь другим, участвовать в работе команды, обмениваться информацией.
5. Учебно-познавательной-ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель, задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначить своё понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме, осуществлять самоконтроль, выступать устно о результатах своего исследования.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
 - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Массовая работа

Подготовка информации о направлении деятельности и выступление на презентации секции.

Участие в соревнованиях по видам спортивной деятельности среди школьников.

№	Мероприятие	Уровень	Участники	Результат
1	Соревнование по волейболу	школьный	8-11кл	
2	Соревнование по волейболу	кустовой	8-11кл	
3	Соревнование по волейболу	школьный	8-11кл	
4	Товарищеские встречи	школьный	8-11кл	
5	Соревнование по волейболу	районный	8-11кл	

Мониторинг в начале года и в конце года.

Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
		мальчики			девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 30 м, с	9	4.8	4.9-5,5	5,6	4.8	45,7-6,0	6,1
	8	5,0	5,1-6,2	6,3	5,1	5,2-6,3	6,4
	10	4,9	5,0-5,9	6,0	5,0	5,1-6,1	6,2
	11	4.7	4.8-5.2	5.8			
Прыжки в длину с места	8	190	180-145	140	175	174-130	125
	9	195	190-150	150	165	164-120	119
	10-11	200-220	200-190	160	185	184-124	123
Подтягивание на высокой перекладине (м), поднимание туловища за 30с (д).	10-11	12 и больше	10-7	5 и меньше	20 и больше	19-15	9 и меньше
	9	10 и больше	8-5	4 и меньше	17 и больше	16-11	10 и меньше
	8	9 и больше	7-4	3 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше

Контрольные упражнения и их оценка.

	возраст	Виды упражнений									
		Бег 20 метров (сек)		Прыжки в длину с места (см)		Высота подскока (см)		Штрафные броски(из 10 раз)		Броски после вед. (из 5 раз) пар. сторона	
		Поср.	Отл.	Поср.	Отл.	Поср.	Отл.	Поср.	Отл.	Поср.	Отл.
1	12 лет	4.3	3.8	160	179	32	41	3	5	3	5
2	13 лет	4.2	3.5	176	193	36	44	3	6	3	6
3	14 лет	4.1	3.4	188	207	40	45	3	6	3	6
4	15 лет	4.0	3.3	206	225	43	50	4	7	4	6
5	16 лет	3.9	3.2	210	230	45	53	5	8	4	7
6	17 лет	3.9	3.2	215	235	48	55	6	8	5	7

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Волейбольные мячи	10 шт.
Теннисные мячи	6 шт.
Резиновые малые мячи	3 шт.
Скакалки	20 шт.
Гимнастические маты	15шт
Волейбольная сетка	2 шт.
Канат для лазанья	2 шт.
Мостик гимнастический	2 шт.
Гранаты	3 шт.
Стойки для прыжков	4 шт.

Список методической литературы для учителя.

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл./ Под ред В.И.Лях, А.А.Зданевич.: Просвещение, 2012г
2. Рабочие программы по физической культуре./Под. Ред. А.П.Матвеева.: Просвещение, 2012г.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 класса общеобразовательных учреждений. – 7-е изд., перераб./Под ред.М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2011, 158с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 11 класс; Москва «Просвещение» 2008г. Авторы: В. И Лях, А.А. Зданевич.
5. Настольная книга учителя физической культуры; авторы: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. М.: Глобус, 2009.-345 с.
6. Учебник Физическая культура 8-9 кл. под ред. Ляха, В. И.; Москва. Просвещение. 2007г.
7. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по ФК.; авторы: Матвеев А.П., Петрова Т.В.—М.: Дрофа, 2000.—160 с.
8. Физкультура тематическое планирование по 3-х часовой программе .Составитель К.Р. Мамедов. Дополнительная литература: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
9. Газеты: «Физкультура и спорт, в школе».

Список литературы для учащихся

1. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 класса общеобразовательных учреждений. – 7-е изд., перераб./Под ред.М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2011, 158с.
2. Н.П.Клусов. Ручной мяч в школе. М Просвещение. 1978.-176с.
3. А.Берзин, Ю.Лукашин. Сто игр на нашем дворе. 1966.-102с.

Методическое обеспечение реализации программы секции «Волейбол»

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Раздел 2, 5-9 классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры;
3. Программы для внешкольных учреждений Министерства просвещения СССР спортивные кружки, издание 2-е, переработанное, М. «Просвещение» 1977г.
4. Программный материал по спортивным играм (5-9 классы) Волейбол
Част 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
5. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987г