

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена на
заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «28»августа 2020 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
Л.С. Райник
«31» августа 2020 г.

Утверждена
Приказом № _____
от «_____» _____ 2020 г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

Дополнительная общеобразовательная программа

Секция ШСК «Юниор»

«Волейбол»

срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту.

Дополнительная образовательная программа разработана в рамках деятельности общественного объединения Школьный Спортивный Клуб «ЮНИОР», направлена на развитие одного из видов спорта: волейбол.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года N 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

В соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Программа рассчитана на возрастную группу 9-17 лет.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении обучения, формируя у обучающихся представление о физической культуре в целом, волейболе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышенной работоспособности и улучшения состояния здоровья, развивает основные двигательные качества,

воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Целью программы является *содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности здорового образа жизни через занятия волейболом.*

Задачи программы направлены на:

1) Воспитательный блок:

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,
- формирование у детей положительных морально-нравственных качеств,
- формирование ценностных ориентиров З.О.Ж.

2) Образовательный блок:

- подготовку судей-инструкторов по волейболу
- приобретение воспитанниками знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта,
- формирование двигательных умений и навыков игры в волейбол

3) Развивающий блок:

- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных),
- развитие психических процессов и свойств личности,
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю, всего 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по группам. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Условия реализации программы

Ресурсное обеспечение.

- 1) Занятия проводятся в спортивном зале. Санитарно-гигиенические показатели соответствуют требованиям СанПиНов.
- 2) Образование педагога – высшее.
- 3) Основной методический принцип – деятельностный подход.
- 4) Основная форма занятия – учебно-тренировочная.
- 5) В процессе работы используются следующие методы обучения:
 - словесные (показ, рассказ, беседа, команда, информирование, пояснение, указание)
 - наглядные (показ, демонстрация таблиц, видео, телефильмов, рисунков, компьютерных дисков)
 - практические методы:

- изучение в целом;
 - метод частично-регламентированного упражнения; использования подвижных упражнений;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.
- основной методический принцип – дифференцированный и индивидуальный подход
 - основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие:
 - типы занятий:
 - занятия по изучению нового материала;
 - занятия по совершенствованию изученного;
 - занятия смешанного типа;
 - контрольно-учетные;
 - теоретические.
 - диагностирование:
 - осуществляется с помощью следующих методов:
 - диагностические методы определения уровня физического развития и физической подготовленности;
 - метод хронометрирования;
 - метод математической статистики;
 - метод тестов.
 - по источникам знаний – словесные, наглядные, практические (метод использования подводящих упражнений, игровой и соревновательный методы);
 - по степени взаимодействия – беседы, самостоятельная работа;
 - в зависимости от дидактических задач – объяснение, закрепление, контроль
 - по характеру познавательной деятельности – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный.
- 6) Формы организации деятельности:
- фронтальная;
 - групповая;
 - индивидуальная.
- 7) Типы занятий:
- комбинированный;
 - изучение нового материала;
 - закрепление изученного;
 - контрольно-учетные.
- 8) Мониторинговые исследования:
- определение уровня физического развития и физической подготовленности;
 - определение адаптационного потенциала занимающихся.

Планируемые результаты

Занятия спортивными играми по предложенной образовательной программе будут содействовать:

- интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка;
- укреплению психического и физического здоровья воспитанников;
- формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В ходе реализации данной программы воспитанники:

- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта;
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в волейбол;
- смогут самостоятельно организовать и провести массовые соревнования по волейболу .

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний
- диагностика уровня воспитанности;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях волейболу;
- сохранность контингента.

**Тематическое планирование занятий
Настольный теннис (34 часа)**

№ п/п	Тема занятий	Кол- во часов
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. Поддача 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. Игра.	1
29.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
30.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Игра.	1

31.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.	1
32.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1
33.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
34.	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1