

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №8»
(МОУ «ООШ №8»)

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «ООШ №8»
 В.В.Шмыговатый
«01» сентября 2022г.
приказ № 01-13/130



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 8-9 класс

Срок реализации программы: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: Пазухин С.А.
учитель физической культуры

г. Ухта,
2022 г

Результаты освоения программы

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы «Волейбол», являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Волейбола»;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции 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 игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы «Волейбол», являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, 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 учетом требований ее 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы «Волейбол», 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.

Содержание программы

Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Правила игры волейбол. Особенности игры волейбол.

Раздел 2. Подготовка к спортивной игре волейбол. Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений. Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры волейбол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

Раздел 3. Понятие о здоровом образе жизни. Значение и организация самоконтроля на занятиях в школе и дома. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образ жизни.

Раздел 4. Элементы игры волейбол. Нижняя прямая подача. Усложнение приёмов игры.

Раздел 5. Подготовка и проведение соревнований. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке и развитии спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Требования к спортивной форме. Правила проведения соревнования. Заявка. Приветствие.

Раздел 6. Сдача нормативов. Усвоение техники приемов передач в игре волейбол, работа в парах, слаженная игра.

Форма занятий – групповая

Приемы и методы учебно-воспитательного процесса- словесные, наглядные, игровые, соревновательные, практическое выполнение упражнений.

Форма подведения итогов - сдача нормативов.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

1.Подготовительная часть занятия

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния студийцев; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега;

несложные прыжки; комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения с мячом и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

2. Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение, и совершенствование игры в баскетбол и его элементов; отработка комбинаций и т.д.

2.1. Средства основной части занятия:

ОФП, СФП

2.2. Методические особенности.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходят в начале основной части, в конце - отработка знакомого материала.

3. Заключительная часть занятия.

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; подвижные игры, исполнение которых доставляет детям радость.

3.1. Методические особенности.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Введение. Техника безопасности. Правила игры.	4	4	
2.	Подготовка к спортивной игре волейбол.	10	2	8
3.	Понятие о здоровом образе жизни.	4	2	2
4.	Элементы игры волейбол	30		30
5.	Подготовка и проведение соревнований	20	2	18
6.	Сдача нормативов	2		2
	Итого:	70	10	60