

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Семёновская средняя общеобразовательная школа»

Порецкого района Чувашской Республики

«Рассмотрено»

заседании ТГ начальных классов

Руководитель Кочеткова С.Ю.

Кочеткова С.Ю.

Протокол № 1

от «27» августа 2021 г.

«Согласовано»

Завуч школы

Орлова Е.И. Орлова

Орлова Е.И.

от «27» августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Глушенков Н.В.

Глушенков Н.В.

Приказ № 1

от «31» августа 2021 г.



ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

ШСК «ЧЕМПИОН»

Срок реализации: 2021-2022 учебный год.

Учитель: Глушенков В.Н.

с. Семёновское

2021 г.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по волейболу.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы спортивной секции по волейболу является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы спортивной секции по волейболу - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Обучающийся сможет:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Обучающийся сможет:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

Обучающийся сможет:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты программы спортивной секции по волейболу:

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание программы.

Теоретические занятия

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
- Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.
- Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практические занятия

- Общая физическая подготовка.
 - Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
 - Совершенствование навыков естественных видов движений;
 - Строевые упражнения.
- Гимнастические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

- Действия без мяча.
Перемещения и стойки:
 - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
 - ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
 - перемещения приставными шагами, спиной вперёд;
 - двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
 - прыжки сочетание способов перемещений.
- Действия с мячом.
Передача мяча сверху двумя руками:
 - передача на точность, с перемещением в парах;
 - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
- Подача мяча:
 - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
- Нападающие удары:
 - практические занятия по технике защиты.
- Действия без мяча. Перемещения и стойки.
- Действия с мячом. Приём мяча:
- Блокирование
- Практические занятия по тактике нападения:
- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.
- Практические занятия по тактике защиты.
- Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
- Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
- Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
- Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

- Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.
- Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тематическое планирование спортивной секции по волейболу (2 часа в неделю)

Общее количество часов – 68

Занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола
3-4	Сведения о строении и функциях организма	2	Сведения о строении и функциях организма
5-6	Тактика нападения	2	Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещение (взад, вперед, влево, вправо).
7-8	Общая физическая подготовка	2	Упражнения для рук и мышц и плечевого пояса
9-10	Тактика нападения	2	Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
11-12	Специальная физическая подготовка	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами
13-14	Тактика нападения	2	
15-16	Тактика нападения	2	Пас предплечьями в движении
17-18	Общая физическая подготовка	2	Комбинированный бег со сменной скоростью и направлением
19-20	Техническая подготовка	2	Пас предплечьями на точность
21-22	Общая физическая подготовка	2	Контрольные игры и испытания
23-24	Техническая подготовка	2	Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещение (взад, вперед, влево, вправо).
25-26	Специальная физическая подготовка	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара
27-28	Техника нападения	2	Пас предплечьями на точность
29-30	Специальная физическая подготовка	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара
31-32	Техническая подготовка	2	Боковая подача
33-34	Техническая подготовка	2	Подача и пас предплечьями
35-36	Техническая подготовка	2	Верхняя подача
37-38	Техническая подготовка	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах
39-40	Общая физическая подготовка	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара
41-42	Тактика нападения	2	Нацеленная подача
43-44	Тактика нападения	2	Передача сверху
45-46	Техника защиты и нападения	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах

47-48	Техника защиты и нападения	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах
49-50	Специальная физическая подготовка	2	Передача-перемещение-передача
51-52	Техника защиты и нападения	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах
53-54	Техническая подготовка	2	Передача сверху
55-56	Техника защиты и нападения	2	Игра «На подачах – вся команда»
57-58	Техника защиты и нападения	2	Передача безадресного мяча
59-60	Тактика нападения	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас
61-62	Тактика нападения	2	Передача-перемещение-передача
63-64	Общая физическая подготовка	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижение игрока.
65-66	Тактика нападения	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас
67-68	Специальная физическая подготовка	2	Перемещение по сигналу