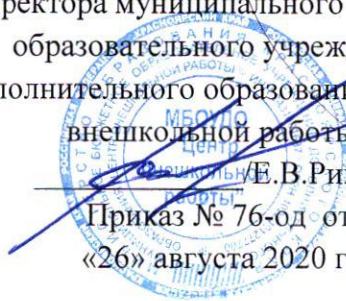


Утверждено:
Директор Кириковской средней
школы
О.В. Ивченко
Приказ № 04-од от
« 05 » августа 2020г.



Утверждено:
и.о.директора муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
внешкольной работы»
Е.В.Рихтер
Приказ № 76-од от
«26» августа 2020 г.



Принята на заседании педагогического совета МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» от « 26» августа 2020 года протокол № 6

Дополнительная общеобразовательная программа

«Лыжная подготовка»

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Целевая группа: учащиеся 11-13 лет

Срок реализации – 1 год

Годовое количество часов: 144 часа

Количество часов в неделю: 4 часа

Подготовил: Абрамова Татьяна Михайловна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется с 2020 года.

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013), концепции Модернизации российского образования до 2020 г., которая предполагает всестороннее развитие обучающихся, развитие массового спорта и оздоровление нации.

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы «Мир оригами» рассчитан на 11-17 лет. Набор осуществляется путем записи всех желающих с последующим предоставлением заявления на обучение и ксерокопии свидетельства о рождении. Программа предназначена для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Сроки реализации и особенности организации образовательного процесса, программа рассчитана на 1 год, количество часов в неделю – 4, количество учебных часов по программе – 144.

Формы и методы работы с учащимися

Для достижения поставленных задач предусматривается отбор основных форм и методов деятельности. В процессе занятий используются различные формы обучения:

- очная;
- очно – заочная;
- дистанционная, в случае ухудшения эпидемиологической ситуации, с применением дистанционных образовательных технологий (видео уроки и т.п.).

К основным методам обучения относятся:

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала, беседы по правилам и судейству игры);

- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, схемы, рисунки);
- практические методы (практические занятия, физические упражнения, соревнования различного уровня, подвижные игры и эстафеты).

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Возникновение ФК и спорта. Развитие ФК и спорта в нашем крае, районе и селе. Лучшие спортсмены района и села.

Раздел 2. Изучение правил ТБ. Правила соревнований.

Теория. Основные возрастные особенности ФК и спорта.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, выпрыгивания, прыжки вверх, общеразвивающие упражнения и др. Эстафета.

Раздел 4. Упражнения для развитие силы.

Практика. Различные варианты подтягиваний, отжиманий, работа с отягощениями др.

Раздел 5. Упражнение на быстроту.

Теория. Быстрота определение. Составляющие быстроту. Методы развития быстроты.

Практика. Упражнения на реакцию, на время движения, на частоту выполнения и др.

Раздел 6. Упражнения на выносливость.

Теория. Развитие морально-волевых качеств

Практика. Специальные упражнения с увеличением или уменьшением времени и интенсивности выполнения.

Раздел 7. Упражнение на ловкость.

Теория. Ловкость определение. Виды ловкости. Методы развития ловкости.

Практика. Упражнения на простую и сложную реакцию. Игровые упражнения.

Раздел 8. Развитие морально-волевых качеств.

Теория. Основы психологической подготовки спортсмена. Воспитание упорства, силы воли, стремления к победе.

Практика. Упражнения с использованием максимальных соревновательных нагрузок, игры с элементами единоборства и др.

Раздел 9. Упражнения на гибкость.

Теория. Гибкость определение. Виды гибкости. Методы развития гибкости.

Практика. Упражнения на гибкость стоя, сидя, в наклоне, шпагаты и др.

Раздел 10. Упражнения для обучения передачи мяча.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 11. Упражнения для обучения приема мяча.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 12. Упражнения для обучения приема передачи чередованием.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 13-15. Технически правильное выполнение упражнения.

Разделы 16-26. Основы тактики.

Практика. Правильное выполнение тактических решений.

Раздел 27. Повторение изученных приемов.

Теория. Разбор ошибок.

Практика. Совершенствование техники выполнения движений.

Раздел 28. Соревнования учениками из других классов и школ.

Практика. Повышение уровня физической подготовки .

Раздел 29. Встреча с знаменитыми спортсменами.

Теория. Беседа гостей с юными спортсменами, советы.

3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Изучение истории ФК и спорта. Знакомство с знаменитыми спортсменами края, района, села.	2	2	-
2.	Изучение правил ТБ. Правила соревнований.	2	2	-
3.	ОФП.	12	1	11
4.	Упражнения для развития силы.	8	1	7
5.	Упражнения на быстроту.	6	1	5

6.	Упражнения на выносливость.	6	1	5
7.	Упражнения на ловкость.	6	1	5
8.	Развитие морально – волевых качеств.	6	1	5
9.	Упражнения на гибкость.	4	1	3
10.	Упражнения для обучения передачи мяча.	2	-	2
11.	Упражнения для обучения приема мяча.	2	-	2
12.	Упражнения для обучения приема – передачи чередованием.	4	1	3
13.	Передача мяча в движении.	4	1	3
14.	Приемы мяча в движении.	4	1	3
15.	Специальные упражнения для приема – передачи мяча.	4	1	3
16.	Приемы мяча в волейболе.	4	1	3
17.	Подачи мяча в волейболе.	4	1	3
18.	Нападающий удар.	4	1	3
19.	Передачи мяча стоя спиной к цели.	4	1	3
20.	Фанты в волейболе	4	1	3
21.	Игра в зоне 3.	4	1	3
22.	Прием мяча отраженного сеткой.	4	1	3
23.	Прием мяча после подачи.	4	1	3
24.	Прием мяча после нападающего удара.	4	1	3
25.	Блокирование нападающего удара.	4	1	3
26.	Игровые комбинации.	4	1	3
27.	Повторение изученных приемов.	14	4	10
28.	Соревнования общешкольные, районные.	10	-	10
29.	Встреча с знаменитыми спортсменами села и района.	4	4	-
	ИТОГО	144	34	110

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практи	План	Факт

				ка		
1.	Вводное занятие. Изучение истории ФК и спорта. Знакомство с знаменитыми спортсменами края, района, села.	2	2	-	01.09.20	
2.	Изучение правил ТБ. Правила соревнований.	2	2	-	03.09.20	
3.	ОФП.	12	1	11	08.09.20- 24.09.20	
	ОФП.	2	1	1	08.09.20	
	ОФП.	2	-	2	10.09.20	
	ОФП.	2	-	2	15.09.20	
	ОФП.	2	-	2	17.09.20	
	ОФП.	2	-	2	22.09.20	
	ОФП.	2	-	2	24.09.20	
4.	Упражнения для развития силы.	8	1	7	29.09.20 - 13.10.20	
	Упражнения для развития силы.	2	1	1	29.09.20	
	Упражнения для развития силы.	2	-	2	02.10.20	
	Упражнения для развития силы.	2	-	2	06.10.20	
	Упражнения для развития силы.	2	-	2	08.10.20	
5.	Упражнения на быстроту.	6	1	5	13.10.20- 20.10.20	
	Упражнения на быстроту.	2	1	1	13.10.20	
	Упражнения на быстроту.	2	-	2	15.10.20	
	Упражнения на быстроту.	2	-	2	20.10.20	
6.	Упражнения на выносливость.	6	1	5	22.10.20 - 29.10.20	
	Упражнения на выносливость.	2	1	1	22.10.20	
	Упражнения на выносливость.	2	-	2	27.10.20	
	Упражнения на выносливость.	2	-	2	29.10.20	
7.	Упражнения на ловкость.	6	1	5	03.11.20- 10.11.20	
	Упражнения на ловкость.	2	1	1	03.11.20	
	Упражнения на ловкость.	2	-	2	05.11.20	
	Упражнения на ловкость.	2	-	2	10.11.20	
8.	Развитие морально – волевых качеств.	6	1	5	12.11.20- 19.11.20	
		2	1	1	12.11.20	
		2	-	2	17.11.20	
		2	-	2	19.11.20	
9.	Упражнения на гибкость.	4	1	3	24.11.20- 26.11.20	
	Упражнения на гибкость.	2	1	1	24.11.20	
	Упражнения на гибкость.	2	-	2	26.11.20	
10.	Упражнения для обучения передачи мяча.	2	-	2	01.12.20	
11.	Упражнения для обучения приема мяча.	2	-	2	03.12.20	
12.	Упражнения для обучения	4	1	3	08.12.20-	

	приема – передачи чередованием.				10.12.20	
	Упражнения для обучения приема – передачи чередованием.	2	1	1	08.12.20	
	Упражнения для обучения приема – передачи чередованием.	2	-	2	10.12.20	
13.	Передача мяча в движении.	4	1	3	15.12.20-17.12.20	
	Передача мяча в движении.	2	1	1	15.12.20	
	Передача мяча в движении.	2	-	2	17.12.20	
14.	Приемы мяча в движении.	4	1	3	22.12.20-24.12.20	
	Приемы мяча в движении.	2	1	1	22.12.20	
	Приемы мяча в движении.	2	-	2	24.12.20	
15.	Специальные упражнения для приема – передачи мяча.	4	1	3	29.12.20-31.12.20	
	Специальные упражнения для приема – передачи мяча.	2	1	1	29.12.20	
	Специальные упражнения для приема – передачи мяча.	2	-	2	31.12.20	
16.	Приемы мяча в волейболе.	4	1	3	05.01.21-07.01.21	
	Приемы мяча в волейболе.	2	1	1	05.01.21	
	Приемы мяча в волейболе.	2	-	2	07.01.21	
17.	Подачи мяча в волейболе.	4	1	3	12.01.21-14.01.21	
	Подачи мяча в волейболе.	2	1	1	12.01.21	
	Подачи мяча в волейболе.	2	-	2	14.01.21	
18.	Нападающий удар.	4	1	3	19.01.21-21.01.21	
	Нападающий удар.	2	1	2	19.01.21	
	Нападающий удар.	2	-	2	21.01.21	
19.	Передачи мяча стоя спиной к цели.	4	1	3	26.01.21-28.01.21	
	Передачи мяча стоя спиной к цели.	2	1	1	26.01.21	
	Передачи мяча стоя спиной к цели.	2	-	2	28.01.21	
20.	Фанты в волейболе.	4	1	3	02.02.21-04.02.21	
	Фанты в волейболе.	2	1	1	02.02.21	
	Фанты в волейболе.	2	-	2	04.02.21	
21.	Игра в зоне 3.	4	1	3	09.02.21-11.02.21	
	Игра в зоне 3.	2	1	1	09.02.21	
	Игра в зоне 3.	2	-	2	11.02.21	
22.	Прием мяча отраженного сеткой.	4	1	3	16.02.21-18.02.21	
	Прием мяча отраженного сеткой.	2	1	1	16.02.21	

	Прием мяча отраженного сеткой.	2	-	2	18.02.21	
23.	Прием мяча после подачи.	4	1	3	23.02.21- 25.02.21	
	Прием мяча после подачи.	2	1	1	23.02.21	
	Прием мяча после подачи.	2	-	2	25.02.21	
24.	Прием мяча после нападающего удара.	4	1	3	02.03.21- 04.03.21	
	Прием мяча после нападающего удара.	2	1	1	02.03.21	
	Прием мяча после нападающего удара.	2	-	2	04.03.21	
25.	Блокирование нападающего удара.	4	1	3	09.03.21- 11.03.21	
	Блокирование нападающего удара.	2	1	1	09.03.21	
	Блокирование нападающего удара.	2	-	2	11.03.21	
26.	Игровые комбинации.	4	1	3	16.03.21- 18.03.21	
	Игровые комбинации.	2	1	1	16.03.21	
	Игровые комбинации.	2	-	2	18.03.21	
27.	Повторение изученных приемов.	14	4	10	23.03.21- 13.04.21	
	Повторение изученных приемов.	2	1	1	23.03.21	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	25.03.21	
	Повторение изученных приемов.	2	1	1	30.03.21	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	01.04.21	
	Повторение изученных приемов.	2	1	1	06.04.21	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	08.04.21	
	Повторение изученных приемов.	2	1	1	13.04.21	
28.	Соревнования общешкольные, районные.	10	-	10	15.04.21- 29.04.21	
	Соревнования общешкольные, районные.	2	-	2	15.04.21	
	Соревнования общешкольные, районные.	2	-	2	20.04.21	
	Соревнования общешкольные, районные.	2	-	2	22.04.21	
	Соревнования общешкольные, районные.	2	-	2	27.04.21	
	Соревнования общешкольные, районные.	2	-	2	29.04.21	
29.	Встреча с знаменитыми спортсменами села и района.	4	4	-	04.05.21- 06.05.21	
	Встреча с знаменитыми спортсменами села и района.	2	2	-	04.05.21	
	Встреча с знаменитыми спортсменами села и района.	2	2	-	06.05.21	
	ИТОГО	144	34	110	01.09.20- 06.05.21	

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Техническое оснащение: проектор, экран, видео – диски, магнитофон, компьютер.

4. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

Специальное оборудование: мячи, сетка в/б, свисток, мячи теннисные, медицинская аптечка.

5. Кадровое обеспечение организации программы – занятия ведет педагог дополнительного образования.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

7. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

1. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие/ В.С. Родиченко. – М.: ФиС, 2005. – 144 с.
2. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист: учебное пособие/ Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе: учебное пособие/ А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк, Ю. Д. «Юный волейболист»: учебное пособие для тренеров/ Ю.Д. Железняк. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.

3. Железняк, Ю. Д. «Подготовка юных волейболистов»: учебное пособие для тренеров/ Ю.Д. Железняк. – М.: Просвещение, 1989.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол: учебное пособие для тренеров/ А.В. Ивойлов. – Мн.: Выш. школа, физ. Воспитания, 1979.
5. Ковалев, В.Д. Спортивные игры./ В.Д. Ковалев. – М., 1988
6. Чехов, Ю.О. Основы волейбола./ Ю.О. Чехов. – М.: ФИС, 1979.