

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ МАНСКОГО РАЙОНА
МБОУ "Тертежская ОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



А. С. Чепурнаева

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



К. Н. Лобанова

Приказ № 01-30-08
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
школьного спортивного клуба «Искра»
спортивной направленности «Миниволей»
для обучающихся 5-9 классов

с. Тертеж 2024

1. Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, республики, матчевые встречи и т.п.).

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры мини-волей

Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация мини-волея как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-волея.
4. Обучение технике и тактике игры в мини-волей.
5. Развитие физических способностей (кондиционных, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации: 1 год.

Объем учебного времени: 2 часа в неделю.

2. Содержание программы

Актуальность программы: применение мини-волея объясняется: доступность игры для учащихся различного возраста, возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Отличительными особенностями программы являются ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку; привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков; учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами; направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма.

Условия реализации образовательной программы:

Набор и зачисление в объединение проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Программа по «Мини-волею» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 1 год.

Отличительные особенности программы

Программа «Мини-волей» для детей 11-14 лет реализуется на базе ШСК МБОУ «Тертежской ОШ»

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами мини-волея, как видов спорта, но и с основами волейбола. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

5. Тематическое планирование

№ занятий	Тема занятия	Количество часов
1.	<i>Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений, стоек, остановок.</i>	1
2.	Техника передачи сверху. Эстафеты. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1
3.	Передача сверху и над собой. Эстафеты, подвижные игры.	1
4.	Упражнения в парах и тройках. Передача над собой. Подвижные игры.	1
5.	Упражнения с мячом в движении. Игра по упрощенным правилам.	1
6.	Техника верхней прямой подачи. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	1
7.	Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
8.	Игровые взаимодействия. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	1
9.	Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. ОРУ.	1
10.	Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.	1

12.	Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств.	1
13.	Прием мяча снизу двумя руками. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
14.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
15.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
16.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	1
17.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
18.	Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
19.	ОРУ. Учебная игра. Индивидуальные действия.	2
20.	Прием снизу двумя руками. Учебная игра.	1
21.	Развитие физических качеств. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	1
22.	Чередование способов передачи мяча. Командные действия. Учебная игра.	1
23.	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	1
24.	Комбинации элементов. Жестикуляция судей. Учебная игра.	1
25.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1
26.	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	2
27.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1

28.	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры. Учебная игра.	1
29.	Передача мяча снизу после перемещения. Подвижные игры. Учебная игра.	1
30.	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1
31.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1
32.	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	1
33.	Чередование способов передачи мяча. Подвижные игры. Учебная игра.	1
34.	Чередование способов подачи. Подвижные игры. Учебная игра.	1

6. Планируемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются 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 освоениями учащимися содержания программы секции являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- 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).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Знать

- значение мини-волея в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий мини-волеем;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по мини-волею;
- жесты мини-волейного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-волеем;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях мини-волеем;

- играть в мини-волей с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты мини-волейного судьи;
- проводить судейство по мини-волею.

Формы и виды деятельности

- Занятия с образовательно - тренировочной направленностью
- Соревнования
- Состязания и эстафеты
- Индивидуальная работа
- Групповые занятия (круговая тренировка)
- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: спортивные, общеразвивающие, развивающие, учебные, по упрощенным правилам.

7. Оценочные материалы

Примерные контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность передачи;
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны;
- точность нападающих ударов со второй передачи;
- точность первой передачи (приём подачи);
- блокирование.

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;

- челночный бег 56 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки:
- 9—3—6—3—9 м;

Методическое указание. Выполняется один из вариантов челночного бега:

- 1) с заступом ногой за линии разметки, поворотом на 180° и продолжением бега в противоположном направлении;

- 2) с оббеганием поворотных стоек последовательно с правой и левой стороны

- 3) с оббеганием поворотных стоек (с левой или правой стороны), 4) расставленных в один ряд по прямой линии.

- бег с изменением направления — к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («ёлочка»);

-

Методическое указание.

На волейбольной площадке расставляют 7 набивных мячей (1 кг): по три на противоположных боковых линиях на расстоянии 3 м друг от друга и один на середине лицевой линии. Занимающийся располагается на лицевой линии рядом с набивным мячом. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочерёдно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии. Время фиксируется секундомером.

- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

8. Методические материалы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Занятие по мини-волею состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное встраивание систем организма. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности.

При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.