

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Анцирская средняя общеобразовательная школа»



Рассмотрено
Методическим советом
Протокол
Handwritten signature
" 30 " 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Туник Дмитрий Васильевич,
педагог дополнительного образования

с. Анцирь
2023 год

Пояснительная записка

Программа секции волейбол внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
 - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
 - пособия для учителей и методистов: «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е издание.- М.: Просвещение, 2015.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2015г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2015г.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной

деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, три раза в неделю, 102 часа в год.

Новизна и актуальность Программы

Новизна Программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительными особенностями Программы является то, что она одновременно решает две задачи:

- 1) подготовить детей к обучению как новому для них виду деятельности;
- 2) подготовить детей к обучению волейболу (т.е. к работе в коллективе).

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы в том, что через создание благоприятных условий дети получают возможность успешно тренироваться, сформировать первичные базовые знания, умения и навыки. В данной Программе соблюдены принципы постепенности, последовательности, доступности, целостности, деятельного подхода, возрастного и индивидуального подхода.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Категория обучающихся

Программа реализуется с детьми 11-18 лет.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы обучения – индивидуальная, групповая.

Тренировочный процесс строится согласно календарно-тематическому планированию.

Режим занятий

Тренировочное занятие длится 2 часа.

Ожидаемые результаты Программы

- обеспечение единых стартовых возможностей занимающихся;
- формирование его готовности к систематическим тренировкам.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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; 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является 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;
- 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).

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- умение 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, 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Календарно тематическое планирование по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	2		
2.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	2		
3.	Эстафеты с приемом мяча снизу.	2		
4.	Техническая подготовка волейболиста.	2		
5.	Верхняя прямая подача	2		
6.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	2		
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2		
9.	Передача мяча снизу двумя руками в парах +	2		
10.	Нижняя прямая передача	2		
11.	Верхняя прямая передача мяча.	2		
12.	Передачи мяча после подбрасывания.	2		
13.	Техника перемещений, стойка волейболиста.	2		
14.	Техника верхней передачи мяча.	2		
15.	Техника нижней передачи мяча.	2		
16.	Техника приемов и передач мяча через сетку	2		

17.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером	2		
18.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе»	2		
19.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров»	2		
20.	Техника нижней прямой подачи. Подачи в парах	2		
21.	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6	2		
22.	Техника приема мяча снизу двумя руками	2		
23.	Техника приема мяча снизу двумя руками	2		
24.	Техника приема мяча после набрасывания через сетку	2		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении	2		
26.	Нападающий удар	2		
27.	Индивидуальные тактические действия в нападении	2		
28.	Индивидуальные тактические действия в защите	2		
29.	Развитие координационных способностей	2		
30.	Развитие выносливости	2		
31.	Развитие гибкости	2		
32.	Прием мяча снизу над собой	2		
33.	Нижняя прямая подача	2		
34.	Передача мяча сверху двумя руками	2		
35.	Техника приема мяча после набрасывания через сетку. Учебная игра.	2		
36.	Техника нападающего удара. Учебная игра.	2		
37.	Техника передач мяча через сетку. Учебная игра.	2		

38.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача	2		
39.	Передача мяча в движении в парах. Учебная игра.	2		
40.	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку	2		
41.	Нижняя прямая подача в парах	2		
42.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов	2		
43.	Контроль техники нижней прямой подачи.	2		
44.	Техника прямого нападающего удара	2		
45.	Тактические действия в игровой ситуации.	2		
46.	Техника нападающего удара. Учебная игра.	2		
47.	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача через сетку.	2		
48.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2		
49.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2		
50.	Развитие координационных способностей	2		
51.	Тактика свободного нападения	2		
52.	Подвижные игры и игровые задания	2		
53.	Передача двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	2		
54.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями.	2		
55.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача	2		
56.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	2		
57.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	2		
58.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	2		

59.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	2		
60.	Тактика игры	2		
61.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	2		
62.	Тактические действия игроков в защите.	2		
63.	Игра в нападении в зоне 3.	2		
64.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	2		
65.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	2		
66.	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством	2		
67.	Подачи в прыжке	2		
68.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	2		
69	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	2		
70	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	2		
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	2		
72	ОРУ. Соревнования.	2		
73	Техника нижней прямой подачи	2		
74	Техника верхней прямой подачи.	2		
75	Совершенствование выбранной подачи.	2		
76	Нападающий удар без поворота туловища	2		

77	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	2		
78	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2		
79	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	2		
80	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2		
81	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении.	2		
82	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
83	Групповое блокирование	2		
84	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2		
85	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	2		
86	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
87	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	2		
88	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2		
89	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	2		
90	Система игры в защите «углом вперед».	2		
91	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		

92	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2		
93	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	2		
94	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
95	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		
96	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2		
97	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой снизу.	2		
98	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
99	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	2		
100	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2		
101	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2		
102	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		