

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Решотинская основная школа»

Рассмотрено
методическим объединением классных
руководителей

Протокол № 1
от «08» 08 2022г.

Руководитель МО Сельф О.А. Фельдман

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Черткова Т.А.

« 31 » 08 2022г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
уровень базовый
для обучающихся 10-15 лет
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Пронович И.Н.
педагог дополнительного образования

п. Нижняя Пойма
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС ООО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010г № 1897)
- ООП ООО МБОУ «Решотинская ОШ»
- Программы воспитания МБОУ «Решотинская ОШ»

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часа

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством внеурочных занятий волейболом.

Актуальность программы - заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Задачи программы:

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

Методы и формы обучения

Отличительными особенностями волейбола является - игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Обучающиеся изучают теоретические материалы в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

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 обучающимися *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.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристики игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- 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.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Текущий контроль отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила игры в волейбол и показать элементы техники выполнения упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;
- анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- игровые задания;
- зачет по судейству игры в волейбол;

Среди критериев, по которым оценивается качество игры в волейбол, выделяются:

- техника подачи мяча в волейболе;
- техника приема мяча в волейболе;
- техника паса мяча (передача);
- умение взаимодействовать с партнерами в игре;
- морально-волевая составляющая игры (уверенность в себе, поддержка партнера).

Результаты участия в соревнованиях заносятся в таблицы достижений. Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнований:

- в коллективе школы 1 балл
- на муниципальных соревнованиях 2-3 балла
- на региональных соревнованиях 4-5 баллов

Педагог подсчитывает баллы каждого ученика и коллектива в целом, затем составляет рейтинг творческой активности каждого ребенка
Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме двусторонней игры в волейбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры в волейбол, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»

Методы, формы и виды обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основные виды деятельности: Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.

Техническая подготовка .

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Основные виды деятельности: Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Основные виды деятельности: Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Основные виды деятельности: Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Основные виды деятельности: Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Основные виды деятельности: Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Основные виды деятельности: Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях . Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Основные виды деятельности: Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры.

Тематический план.

№п\п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол		
2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол		
3	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол		
4	Учить правила игры Теоретическое занятие.		
5	Правила игры Теоретическое занятие.		
6	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
7	Учить правила игры		
8	Верхняя прямая передача мяча в парах.		
9	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
10	Теоретическое занятие по правилам игры.		
11	Теоретическое занятие по правилам игры.		
12	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
13	Совершенствовать стойку игрока в волейболе		
14	Совершенствовать стойку игрока в волейболе		
15	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
16	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.		
17	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.		
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
19	Совершенствование верхней прямой передачи		
20	Совершенствование верхней прямой передачи		
21	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		

22	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
23	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
24	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
25	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
26	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
27	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
28	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
29	Стойка игрока. Передвижение в стойке.		
30	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.		
31	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.		
32	Правила игры в волейбол.		
33	Передвижение в стойке в волейболе.		
34	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		
35	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		
36	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		
37	Правила игры в волейбол		
38	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.		
39	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
40	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.		
41	Передача мяча в парах и тройках.		
42	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
43	Верхняя прямая подача.		
44	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
45	Нижняя подача в волейболе.		
46	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.		
47	Нижняя подача в волейболе.		
48	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
49	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
50	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
51	Нижняя подача в волейболе.		
52	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
53	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		

54	Верхняя прямая подача.		
55	Нижняя подача в волейболе.		
56	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
57	Нижняя подача в волейболе.		
58	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
59	Нижняя подача в волейболе.		
60	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
61	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача		
62	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
63	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.		
64	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
65	Нижняя подача в волейболе.		
66	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.		
67	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
68	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
69	Закрепление навыков игры волейбол		
70	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча		
71	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
72	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	№ занятия\ тема согласно рабочей программе	Тема занятия с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
-------	--	-------------------------------------	---------------------	------------

1				
2				
3				
4				
5				

