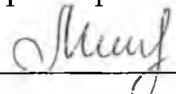


(наименование организации)

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Мишина И.С. /  /

«30» 08 2024-2025 г.

«Утверждено»

Директор

Колесникова Н.И. /  /

«30» 08 2024-2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Волейбол

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Першина Оксана Алексеевна
Педагог дополнительного образования

Назарово, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по предмету «Волейбол» для 5-10 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует учебному плану МБОУ « СОШ №1»

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 8-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- 1.укрепление здоровья;
- 2.содействие правильному физическому развитию;
- 3.приобретение необходимых теоретических знаний;
- 4.овладение основными приемами техники и тактики игры;
- 5.воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

6.привитие ученикам организаторских навыков;

7.повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЯ

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 3 раза в неделю

Количество часов: 102 в год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие

Методы обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболу;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Планируемые результаты:

Обучающиеся получают возможности узнать:

- о значение пионербол в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- 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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата	Факт
1	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.		
2	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.		
3	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.		
4	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.		
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
6	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
7	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в волейбол.		
8	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в волейбол.		
9	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.		
10	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в волейбол.		
11	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в волейбол.		
12	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.		

13	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.		
14	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.		
15	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
16	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
17	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.		
18	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.		
19	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
20	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
21	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.		
22	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах		
23	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.		
24	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.		
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
26	Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
27	Передача мяча над собой на месте, в движении.		
28	Передача мяча над собой на месте, в движении.		

29	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.		
30	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.		
31	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.		
32	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание.		
33	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание.		
34	Передачи мяча в тройках.		
35	Передачи мяча в тройках.		
36	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.		
37	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.		
38	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.		
39	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.		
40	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4		

41	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2		
42	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.		
43	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.		
44	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2		
45	Передача мяча через сетку.		
46	Передача мяча через сетку.		
47	Передачи мяча на точность.		
48	Передачи мяча на точность.		
49	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.		
50	Подвижные игры с верхней передачей мяча.		
51	Подача в стену с расстояния 6-9 м.		
52	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.		
53	Подачи через сетку из-за лицевой линии.		
54	Подачи в правую и левую половины площадки.		
55	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.		

56	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2		
57	Учебная двусторонняя игра.		
58	Учебная двусторонняя игра.		
59	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.		
60	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.		
61	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка		
62	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка		
63	Одиночное и групповое блокирование		
64	Одиночное и групповое блокирование		
65	Прием и розыгрыш мяча с подачи.		
66	Прием и розыгрыш мяча с подачи.		
67	Соревнования разновозрастных групп.		
68	Соревнования разновозрастных групп.		
69	Передача мяча сверху и снизу.		
70	Прием мяча с подачи сверху и снизу.		
71	Прямой нападающий удар.		
72	Прием мяча снизу, сверху и сбоку.		

73	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.		
74	Прием мяча снизу в прыжке.		
75	Передачи мяча над собой после перемещения.		
76	Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.		
77	Учебная двусторонняя игра.		
78	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.		
79	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.		
80	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.		
81	Нападающий удар из зоны 2 и 4		
82	Соревнования разновозрастных групп.		
83	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.		
84	Подбивание мяча снизу двумя руками на месте.		
85	Приём мяча наброшенного партнёром.		
86	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.		
87	Приём мяча после отскока от пола.		
88	Учебная двусторонняя игра.		

89	Учебная двусторонняя игра.		
90	Имитация приёма мяча после перемещения.		
91	Имитация приёма мяча после перемещения.		
92	Имитация приёма мяча после перемещения.		
93	Подачи в парах.		
94	Подачи в парах.		
95	Приём мяча в зоне 6.		
96	Приём мяча в зоне 6		
97	Специальные упражнения волейболиста.		
98	Специальные упражнения волейболиста.		
99	Тактические действия при заменах.		
100	Подачи через сетку из-за лицевой линии.		
101	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в гандбол.		
102	Учебная игра		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. «Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих» М.: Советский спорт 1991г.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроке физической культуры в школе» Владос. Москва, 2004г.