

УДОКМС Далматовского района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Широковская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Широковская СОШ»)
Далматовского района Курганской области

Принята (согласована) на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
протокол № 1-09

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Широковская СОШ»

/Никулина Н.И.
приказ от «30» августа 2022 г.
№ 103

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного образования

Мыльникова Надежда Александровна

с. Широковское, 2022 г

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8–9 классах. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).
Отличительные особенности программы	. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.
Адресат программы	Обучающиеся 8-9 классов (14-15 лет), Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей
Срок реализации (освоения) программы	34 часа в восьмом классе, 34 часа в девятом классе из расчета 1 час в неделю.
Объем программы	Общее количество 68 учебных часов
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня. Особенности организации образовательного Процесса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 8–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по

	<p>внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.</p> <p>Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.</p> <p>Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.</p>
--	--

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Индивидуальные образовательные маршруты программой не предусмотрены. В зависимости от способностей и возможностей обучающегося применяется индивидуальный дифференцированный подход.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	В 8 классе есть обучающиеся ОВЗ 1 ребенок и ЛУО 1 ребёнок; 9 класс 2 ребёнка ОВЗ. Через индивидуальный подход он сможет освоить начальный курс по обучению в волейболе. В процессе изучения у учащихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, и учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни,.
Наличие талантливых детей в объединении	Игровая практика, а также участие в , школьных и районных соревнованиях дают возможность каждому ребенку проявить свои спортивные способности
Уровни сложности содержания программы	Базовый

Цель программы: - укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в волейбол;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

• ***Содержание теоретического раздела программы***

данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Результаты образовательной деятельности:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *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.
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Конечным результатом обучения овладение техникой и правилами игры в волейбол на фоне положительной динамики физической подготовленности детей основного и старшего звена.

Содержание практического раздела программы
Первый год обучения (34 часов из расчета 1 час в неделю)

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи встепу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений .
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей в зонах 3, 2, 4; стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Дидактические задания

К концу года обучения дети должны знать

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

К концу года обучения дети должны уметь:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учебный план

	Название раздела программы	1 год обучения		
		Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	15	1	14
3.	Специальная физическая подготовка	14	1	13
4.	Соревнования.	3		3

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
	Теоретическая подготовка		2			
			1	История развития волейбола		

			1	Основные правила игры волейбол		
	Общая физическая подготовка		15			
			1	Стойки игрока.		
			1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
			1	Игры, развивающие физические способности.		
			1	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
			1	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх		
			1	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
			1	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой		
			1	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.		
			2	Совершенствование верхней прямой подачи.		
			2	Двусторонняя учебная игра.		
			1	Развитие физических качеств.		
			2	Закрепление прямого нападающего удара.		

			1	Приём мяча снизу двумя руками.		
	Специальная физическая подготовка.		14			
			1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
			1	Приём мяча сверху двумя руками.		
			2	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.		
			1	Игры, развивающие физические способности.		
			1	Совершенствование одиночного блокирования.		
			2	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).		
			1	Совершенствование страховки при блокировании.		
			2	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
			2	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.		
			1	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.		
	Соревнования.		3			
			3	Участие в районных соревнованиях.		

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 30.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 11.01.2023 г.
Второе полугодие	с 12.01.2023 по 26.05.2023 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

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 школьных и районных соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.

5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение

Имеется возможность демонстрации фото и видео материалов в классной комнате и кабинете информатики

Кадровое обеспечение

Педагог имеет средне-специальное педагогическое образование, имеет стаж работы во внеурочной деятельности и по дополнительному образованию.:

Методические материалы

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);

- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

V. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.

3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.