

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ягубовская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

на педагогическом совете школы
протокол от 30 августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
от 30 августа 2023 №161

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
Физкультурно – спортивная направленность**

Возраст детей: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Пушкин Александр Васильевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция «Волейбол» направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, на формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность программы по волейболу обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция по волейболу помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

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 по волейболу.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию; а 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 подготовк школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Возраст детей: 13-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят один раз в неделю по 40 минут.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 освоения 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).

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;

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).

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.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Тематическое планирование

№п/п	Содержание	Кол-во часов	
		теория	практика
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры.	3	
2	Техническая подготовка		26
3	Тактическая подготовка		5
4	ОФП	На каждом занятии	
	Итого	34	

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка:

- Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
- История возникновения и развития волейбола.
- Знаменитые отечественные и зарубежные игроки.
- Правила игры в волейбол.
- Жестикуляция судей.

Техническая подготовка:

- Перемещения (приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.
- Стойка волейболиста
- Остановка волейболиста
- Верхняя передача
- Передача над собой
- Передача, стоя спиной к направлению передачи
- Нижняя подача
- Верхняя прямая подача с середины площадки
- Прием мяча: снизу двумя руками, сверху двумя руками

Тактическая подготовка:

- Индивидуальные действия
- Взаимодействия игроков
- Командные действия

Физическая подготовка:

- ОРУ;
- развитие физических качеств;
- Подвижные игры и спортивные игры;

- Эстафеты.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал:

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по волейболу

Формы аттестации.

Контрольные игры и соревнования. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

Порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (формы проведения промежуточной аттестации)

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – зачетное занятие.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов		Дата
		теория	практика	
1	Правила безопасности при занятиях волейболом.	1		
2	История возникновения и развития волейбола.	1		
3	Правила игры и соревнований.	1		
4	Техника передвижений, стоек,		1	

	остановок. Упражнения в парах и тройках. Передача над собой. Подвижные игры.			
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.		1	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		1	
19	ОРУ. Учебная игра. Индивидуальные действия.		1	
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.		1	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя		1	

	спиной к направлению передачи. Учебная игра.			
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 подач. Подвижные игры. Учебная игра.		1	
Итого:		3	31	34

Список литературы для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Интернет ресурсы

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>

- 4.<http://www.volley4all.net/technique.html>
- 5.<http://www.volley.ru>
- 6.<http://www.donvolley.ucoz.ru>