

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОРТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании
педагогического совета

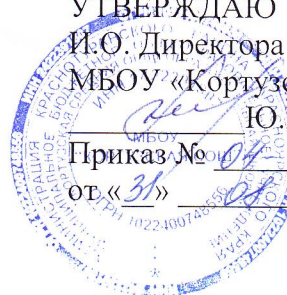
Протокол № 38
«31» 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора
МБОУ «Кортузская СОШ»

Ю.Ю. Ненаших

Приказ № 04-01-25
от «31» 08 20 22 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

для учащихся 5-8 классов

(34 часа -1 год)

Автор-составитель:

педагог дополнительного
образования Юрченко Антон
Владимирович.

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

1.1. Соответствие рабочей программы государственным образовательным стандартам.

Рабочая программа спортивного кружка для обучающихся 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Приказ МОиН № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность: Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

Новизна: Новизна программы. В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

Актуальность: Программа дополнительного образования рассчитана на детей, которые любят волейбол и хотят научиться в него играть. Важность программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья детей.

Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу. Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с

игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов.

Адресат программы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы дети от 11 до 15 лет. Постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием, теоретические, практические, исполнительские. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Срок реализации дополнительного образования «Волейбол», реализуется с обучающимися 5 – 8 классов, 1 час в неделю и рассчитана на 34 часа.

Методы и формы обучения:

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 учащихся 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, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

Цель: Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. Цель раскрывается более полно в процессе обучения детей на основе поставленных задач. В программе нашли отражение задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке для первого и второго годов обучения.

Задачи:

Образовательные: Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развивающие: Развитие спортивных способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные: Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям волейбола.

Здоровьесберегающие: Сформировать у детей основы здорового образа жизни, уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техническая подготовка	2	10	12	зачёт Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование). наблюдение
2	Тактическая подготовка	1	11	12	зачёт
3	Общая физическая подготовка	1	9	10	зачёт
	Всего:	4	30	34	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	34

Содержание учебного плана программы:**Техническая подготовка:**

Теоритическая часть:1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2.История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Практическая часть: Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактическая подготовка:

Теоритическая часть:

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Практическая часть:

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Общая физическая подготовка:

Теоритическая часть: Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практическая часть: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- правила игры в волейбол;

- тактику нападения;

- тактику защиты;

- индивидуальные, групповые и командные действия.

Учащиеся должны уметь выполнять :

- верхнюю передачу двумя руками;
- нижнюю передачу двумя руками;
- прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи;
- прием мяча сверху и снизу;
- атакующий удар с передней и задней линии;
- блокирование соперников;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Планируемые результаты:

Личностными результатами программы физкультурно-спортивного направления кружка «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 физкультурно-спортивного направления кружка «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.
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться 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.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Волейбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физкультурно-спортивной деятельности.

Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- школьные соревнования по волейболу;
- районные соревнования по волейболу;
- участия в различных турнирах по волейболу.

В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

Календарно учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2022-2023	1.09.2022	30.09.2023	34	34	34	очные	17-23.05.2023

Описание учебно-материального и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в

			школе»;
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3	Технические средства обучения		
3.1	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
4.9	Штанги тренировочные	Г	
4.10	Гантели наборные	Г	
4.11	Коврик гимнастический	Г	

4.1 2	Маты гимнастические	Г	
4.1 3	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
4.1 4	Мяч малый (теннисный)	К	
4.1 5	Скакалка гимнастическая	К	
4.1 6	Мяч малый (мягкий)	К	
4.1 7	Палка гимнастическая	К	
4.1 8	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
4.1 9	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.2 0	Стойки для прыжков в высоту	Д	
4.2 1	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
4.2 4	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
<i>Спортивные игры</i>			
4.2 5	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.2 6	Мячи баскетбольные	Г	
4.2 7	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.2 8	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.2 9	Сетка волейбольная	Д	
4.3 0	Мячи волейбольные	Г	
4.3 1	Ворота для мини-футбола	Д	
4.3 2	Мячи футбольные	Г	
4.3	Насос для накачивания	Д	

3	мячей		
4.3 4	Палатки туристические (двухместные)	Г	
4.3 5	Рюкзаки туристические	Д	
4.3 6	Комплект туристический бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
4.3 7	Секундомер	Г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
4.3 8	Аптечка медицинская	Д	
5 Спортивные залы (кабинеты)			
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (с гимнастическими скамейками)
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья.
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

Календарно тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1		
2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	1		
3	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	1		
4	История возникновения волейбола. Боковая подача. Передача сверху.	1		
5	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	1		
6	Техническая подготовка. Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	1		
7	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность.	1		
8	Техническая подготовка. Игра “Берем игру на себя”. Умение взаимодействию с другими игроками.	1		
9	Контрольные испытания: Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	1		
10	Подача с лицевой линии. Разбег перед атакой.	1		
11	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1		
12	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1		
13	Тактические действия. Верхняя подача. Передача-перемещение-передача.	1		
14	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками. Пас из неудобного положения.	1		

15	Тактика защиты. Игра “Кому принимать подачу?”	1		
16	Техника нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	1		
17	Техника нападения. Подача с лицевой линии. Разбег перед атакой.	1		
18	Нападающий удар.	1		
19	Прыжковые упражнения, нападающий удар, блокирования.	1		
20	Специальная физическая подготовка.	1		
21	Контрольные испытания: Техника атакующего удара. Игра “Сумей передать и подать”	1		
22	Техника нападения. Подача с лицевой линии. Разбег перед атакой.	1		
23	Игра волейбол по упроченным правилам.	1		
24	Техника атакующего удара. Игра “Сумей передать и подать”	1		
25	ОФП. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	1		
26	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	1		
27	Игра волейбол по упроченным правилам.	1		
28	ОФП. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	1		
29	Тактические действия. Верхняя подача. Передача-перемещение-передача.	1		
30	Прыжковые упражнения, нападающий удар, блокирования.	1		
31	Игра “Круг за кругом”. Упражнения для мышц ног и таза.	1		
32	ОФП. Игра пионербол. Игра “Подай и попади”	1		
33	Контрольные игры и испытания.	1		
34	Итоговое занятие. Оценка игровых достижений.	1		

Список литературы.

Список литературы для учителя

1. Авторская программа «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.
2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2012г
3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.
4. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2015г.
5. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2010.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2008.
7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2011.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2015
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
11. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
13. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,2016- 30с
14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М. Изд-во, 2008г.
15. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 2008- 46с.

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2012.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000