

**Согласовано**

Зам. директора по ВР

МАОУ «ЦО №7»

Медведева Н.В.

от «12» августа 2021 года

**Утверждаю**

директор

МАОУ «ЦО №7»

Гудкова О.Ф.

Приказ №99-Д

от «12» августа 2021 года

## **ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности**

#### **«Волейбол»**

**направление «Спортивно-оздоровительное»**

**7-10 класс**

***Составитель:***

Каржавина Елена

Сигизмундовна

педагог дополнительного

образования

**2021 - 2022 учебный год**

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.....	4
2. Планируемые результаты освоения курса .....	6
3. Содержание курса .....	10
4. Календарно-тематическое планирование .....	12
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.....	13

## **1. Пояснительная записка**

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой внеурочной деятельности, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию ОУ. ОУ №7 используется программа В.И. Ляхова, А.А. Зданевича, вариативная часть: волейбол, а также самостоятельно.

### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащие приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в ОУ№7. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет.

Количество часов: 4 часа в неделю, 136 часов в год.

### ***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 игры волейбол.***

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовленности школьников по волейболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

## **Методы и формы работы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической и тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теория проходит 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 занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся 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 создавать 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:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные 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 занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## 2. Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- 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.

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):

### 1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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).

## **2. 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.

## **3. 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение волейбола 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;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16

4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	из 10 попыток	-	-	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	-	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	3	4	4

### 3. Содержание курса

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе *«Основы знаний»* представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе *«Общая и специальная подготовка»* даны, упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе *«Техника и тактика игры»* представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	4
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	38
4	ОФП	30
5	Соревнования	18

**Теория (4 часа).** Правила игры. Жесты судей.

**Техническая подготовка (42 часа).**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование остановки и прыжком.

Овладение техникой передач мяча. Передачи сверху, снизу двумя и одной рукой, нападающий удар, подачи, блокированию, техникой и тактикой нападения и защиты.

**Овладение техникой передачи мяча.** Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача одной рукой снизу, двумя – снизу, сверху, сбоку, в падении одной и двумя руками – снизу, сверху. Скрытые передачи. Передачи мяча со сменой мест в движении, переводом, индивидуальный, групповой блок.

**Овладение техникой передач.** Передачи мяча двумя руками в движении. Передачи мяча через сетку, приём от сетки и обманный удар, скидки. Бросок после остановки. Прямые подачи сверху, боковая в прыжке, с места.

#### ***Тактическая подготовка (38 часов).***

Взаимодействие всех игроков. Взаимодействие в защите и нападении через сетку на блоке, страховка и при падении.

#### ***Общefизическая подготовка (30 часов).***

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

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20м низкий старт и стартовый разбег до 60м, повторный бег 2-3 x 20x30м, бег 60м с низкого старта, 100м эстафетный бег с этапами до 40м, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, с разбега (мальчики, юноши). Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод», «подвижная цель», эстафета футболистов».

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15... 30м с постоянным изменением исходного положения: стойка волейболиста, боком или спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях. То же самое приставным шагом. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнёром.

Бег с остановками и резкими изменениями направления. Челночный бег 5, 8, 10м, челночный бег спиной вперёд, боком, попеременно. То же с набивными мячами весом от 3 до 6 кг. Или с отягощающим поясом. Бег с изменением скорости и направления по зрительному сигналу.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.** Одиночные и серийные прыжки, толчком одной или двумя ног, с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения, как без отягощения, так и с отягощением. Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через палу, установленную в

доступном месте, то же, но с разбега и с 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной ноге, так и на двух, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки на наклонной плоскости выполняются на двух ногах, на одной ноге, в гору, с горы. Отталкивание максимально быстрое. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперёд-назад, влево-вправо, то же самое с преодолением препятствий.

*Упражнения с отягощением.* Упражнения с набивными мячами, передача различными способами одной или двумя руками с места в прыжке (20-50 раз). Ходьба с набивными мячами (50-100м).

**Соревнования (14часов)** принять участие в соревнованиях по волейболу в первенстве г. Н. Салда среди учащихся, товарищеские матчи.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ недели	№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Т/Пр/У
1	1-2	Правила поведения на занятиях по волейболу. ТБ во время занятий, специальные упражнения волейболиста. История волейбола, Правила	1 1 1	Т Пр У
2	2-4	Передачи и приём мяча сверху, снизу, в движении двумя и одной рукой, прямая подача сверху, снизу, учебная игра	2 2 1	Т Пр У
3	5-6	ОФП, СФП, приёмы снизу, сверху, подачи	4	Пр
4-5	7-11	Передачи через сетку, тактика волейбола, техника передач, учебные игры в волейбол с заданиями, контрольные упражнения по СФП, стойки	2 8	Т Пр У
6-8	12-16	Приёмы снизу, сверху, в падении, в движении. подача в заданном направлении, нападающий удар. Учебные игры с заданиями и ограничениями	2 8	Т Пр У
9-12	17-24	Передачи сверху, снизу в движении, приёмы подачи, передачи за голову, приём от сетки, обучение приёмам в падении, приёмам в прыжке, учебные игры в волейбол	2 14	Т Пр У
13-15	25-30	Корректировка техники приёмов мяча и передач на месте и в движении, перемещение в волейбольной стойке. Приём мяча сверху, снизу двумя руками с падением-перекатом на спину. Учебная игра в волейбол 3x3, 4x4, 2x2	2 10	Т Пр У
16-19	31-38	Приём мяча одной рукой в падении: с перекатом а) в сторону на бедро и спину; б) вперёд с последующим скольжением	2 14	Т Пр У

		на груди-животе. Совершенствование техники подач с вращением мяча. Игра в волейбол. СФП		
20-23	39-46	Прямой нападающий удар а) с переводом; б) с поворотом туловища, переводом рукой. Тактика игры в волейбол, СФП. Игра в волейбол с заданиями.	2 14	Т Пр У
24-27	47-54	Обучение тактике блокирования, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Соревнования по волейболу.	2 14	Т Пр У
28-31	55-59	Командные тактические действия в нападении, индивидуальные действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Участие в соревнованиях по волейболу.	2 8	Т Пр У
32-35	60-64	Командные тактические действия защите. Правила судейства, правила игры в волейбол, ведение протокола игры. Расстановки. Участие в соревнованиях по СФП, волейболу.	2 16	Т Пр У

### **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

1. «Организация работ спортивных секций», авт.: Каинов В.С.;
2. «Азбука волейбола», И. Должников;
3. Учебники «Физическая культура» 5-6-7; 8-9; 10-11 классы.
4. Журналы «Спорт в школе».

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки для перемещения – 5.
3. Гимнастическая стенка – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки – 6 шт.
5. Гимнастические маты – 5 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные – 10 шт. (1кг).
8. Гантели – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 30 шт.
10. Насос ручной со штуцером – 1 шт.
11. Резиновые щиты.
12. Свистки, секундомер.