

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

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>
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 3х3, 4х4, 2х2	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 подачи 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.