

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №23

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО:



Г.М. Пылаева
протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №23

О.В.Адельфинская
приказ № 256-д от 31.08.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
“Волейбол”**

физкультурно- спортивная направленность
срок реализации рабочей программы - 1 год

Г. Волчанск, 2023 год

Волчански ГО

2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012» и общеобразовательной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012», в соответствии с «Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности педагога муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28 с углубленным изучением отдельных предметов».

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Волейбол - является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся. Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в волейбол.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в приеме и передачи мяча, подачи мяча, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся

обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При приеме и передачи мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «волейбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на учащихся 8-11 класс (14-17 лет) на 2 часа в неделю (68 часов в год). Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Срок реализации программы: 1 год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ»

личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития волейбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по волейболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами волейбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

предметные результаты:

знания о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных волейбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих волейбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных волейболистов и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного волейбола;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного волейбола;

знание современных правил организации и проведения соревнований по волейболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники остановок, перемещения блокирование, приема и передач, подач мяча и нападающего удара, применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой

соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ волейбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в волейболе;

знание и применение правил безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий волейболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств волейболиста, проведение закаливающих процедур;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий волейболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий волейболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола) и развитию основных специальных физических качеств волейболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона волейболиста; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами волейбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке волейболиста; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в волейболе со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1.Знание о Волейболе

История развития волейбола. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

2.Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки без мяча», «Невод», «Метко цель», «Третий лишний».

3. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники стойки, перемещения, приемы, передача, блокирование, нападающие удары и подачи мяча. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа приема мяча.

4. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

Основные формы и методы, используемые для реализации программы внеурочной деятельности:

В обучении – практический, наглядный, словесный, видеометод.

В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Критерии эффективности программы:

1. Степень участия детей в мероприятиях, соревнованиях и т.д;
2. Мотивация детей на различные виды деятельности;

Результаты диагностики активности детей в мероприятиях и разных видах деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Сроки проведения
1	Правила техники безопасной во время занятий по волейболу. История волейбола.	2	2		сентябрь
2	Закрепление техники перемещения, остановки, блок (одиночный и групповой), стойки волейболиста. Приема и передач мяча (верхняя и нижняя передача и прием мяча) .	2		2	сентябрь
3	Развитие физических качеств.	2		2	сентябрь

4	Учебная игра закрепление изученных элементов.	2		2	сентябрь
5	Правила соревнований. Жесты судей. Поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя болельщика.	2	1	1	октябрь
6	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача и прием). Подачи мяча (прямая, боковая).	4		4	октябрь
7	Развитие физических качеств	2		2	октябрь
8	Учебная игра совершенствование изученных элементов.	2		2	октябрь
9	Тактические действия в нападении командные	2		2	ноябрь
10	Тактические действия в защите	2		2	ноябрь
11	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя и нижняя подача) и нападающий удар.	2		2	декабрь
12	Развитие физических качеств	2		2	декабрь
13	Учебная игра волейбол 2х2.	2		2	декабрь
14	Правила соревнований по волейболу 2Х2.	2	1	1	январь
15	Сочетание приемов: перемещений–остановка-блок, прием-передача, передача - нападающий удар.	2		2	январь
16	Развитие физических качеств	2		2	январь
17	Учебная игра волейбол.	2		2	январь
18	Тактические действия в защите индивидуальные и командные.	2		2	февраль
19	Развитие физических качеств (выносливости)	2		2	февраль
20	Учебная игра волейбол.	2		2	февраль
21	Сочетание приемов: перемещений–остановка - блок, подача – прием, нападающий удар - блок.	2		2	март
22	Развитие физических качеств (выносливости)	2		2	март
23	Учебная игра волейбол.	2		2	март
24	Характерные травмы волейболиста, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	2	2		апрель

25	Тактические действия в нападение и в защите расстановки по зонам.	2		2	апрель
28	Развитие физических качеств.	2		2	апрель
26	Учебная игра волейболу.	2		2	апрель
27	Сдача нормативов по ОФП (бег 30м, 60м.; прыжок в длину с места; челночный беги т.д.)	2		2	май
28	Учебная игра волейболу.	2		2	май
29	Сдача нормативов по технической подготовке (подача мяча по зонам любым способом, прием и передача мяча в парах любым способом и т.д.).	2		2	май
30	Учебная игра волейболу.	2		2	май
31	Участие в городских соревнования по волейболу среди учащихся.	4		4	По отдельному графику
ИТОГ		68	6	62	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533229

Владелец Балужева Татьяна Викторовна

Действителен с 12.02.2024 по 11.02.2025