

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Олекан

Администрация муниципального района "Нерчинский район"

РАССМОТРЕНО На заседании <i>П/с</i> Приказ № <u>44</u> от « <u>30</u> » 08 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>[Подпись]</i> Филинова Е.Ю. Приказ № <u>44</u> от « <u>30</u> » 08 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ с. Олекан <i>[Подпись]</i> Кадашникова Т.В. Приказ № <u>44</u> от « <u>31</u> » 08 2023 г.
--	--	---

Программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»
Направление:
физкультурно-спортивное

Составитель: учитель технологии, физики , ИЗО

Киргетов А.В.

Педстаж: 29 лет

Срок реализации программы: 1 год

с.Олекан, 2023

Пояснительная записка

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Волейбол».

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходеспортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более

подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы в том, что учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной

игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресат программы

Программа разработана для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста 12 - 16 лет. Максимальное количество человек в группе 20 человек, минимальное - 15 человек. К занятиям допускаются учащиеся по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного развития учащихся, возрастных стимулов и интересов.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 68 академических часов, 2 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество академических часов в год – 68 часов.

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовывать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы постоянный. Максимальное количество человек в группе 20 человек, минимальное - 15 человек.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, просмотра видеоматериала.

Содержание программы

Материал программы дается в трех 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 физическая 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 приемам 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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят 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 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, видеofilмов. Эти методы помогают создать 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:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный 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.

Тематика занятий: *Теория (2 часа)*. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Основные виды деятельности: Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Основные виды деятельности: Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Основные виды деятельности: Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Основные виды деятельности: Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Основные виды деятельности: Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подачи и нападающие удары.

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Основные виды деятельности: Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Основные виды деятельности: Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Основные виды деятельности: Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая

подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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):

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;
- 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.

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.

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
1		Правила поведения. ТБ на занятиях по волейболу.	1
2		Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
3		Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
4		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
5		Приём мяча двумя руками снизу	1
6		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
7		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
8		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
9		Позиционное нападение. Учебная игра	1
10		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
11		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
12		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
13		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
14		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
15		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
16		. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17		. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1

18		. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
19		. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
20		. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
21		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1
22		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
23		Повторный инструктаж по технике безопасности. Двусторонняя игра	1
24		Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
25		Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
26		Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
27		Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
28		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
29		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
30		Приём мяча двумя руками снизу	1
31		Приём мяча двумя руками снизу	1
32		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
33		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
34		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
35		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
36		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
37		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
38		Позиционное нападение.	1

		Учебная игра	
39		Позиционное нападение. Учебная игра	1
40		Позиционное нападение. Учебная игра	1
41		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
42		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
43		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
44		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
45		Верхняя подача мяча	1
46		Верхняя подача мяча	1
47		Верхняя подача мяча	1
48		Нижняя подача мяча	1
49		Нижняя подача мяча	1
50		Нижняя подача мяча	1
51		Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
52		Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
53		Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
54		Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
55		Верхняя подача, нижний прием	1
56		Верхняя подача, нижний прием	1
57		Верхняя подача, нижний прием	1
58		Нападающий удар, нижний прием	1
59		Нападающий удар, нижний прием	1
60		Нападающий удар, нижний прием	1
61		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
62		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
63		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
64		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
65		Соревнование в группах	1

66		Соревнование в группах	1
67		Соревнование в группах	1
68		Соревнование. Итоговое занятие	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основная учебная литература:

1. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. Москва: ВФВ., 2014. № 18. 63 с.
2. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Силаевой, Л.В. Булькиной, Н.Ю. Беловой. Москва: ВФВ., 2014. № 17. 134 с.
3. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.: ил.
4. Стецко В. Волейбольный гид. / В. Стецко, И. Трисвятский. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015. Москва: ВФВ., 2014. 346 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. М.: «Просвещение», 1976. 111с.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт. 2005. 112 с.
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б.Кисилева. Волгоград: Учитель, 2011. 251с.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М.: Физическая культура и спорт, 1983. 144с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / под ред. В.С. Родиченко. 15-е изд. М: ФиС, 2005. 144 с.
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2005. 192 с.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М.: Просвещение, 2012. 649 с.
4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. М.: ФиС, 2000. 111 с.

Литература для родителей:

1. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. 41 с.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: ФиС, 1982.

Цифровые образовательные ресурсы

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://fvvo.ru/> - сайт Федерации волейбола Волгоградской области.
4. <http://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федер

