

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2”

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Голубятников Сергей Станиславович
учитель физической культуры
1 квалификационная категория

Первоуральск

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи рабочей программы	4
3.	Особенности реализации программы внеурочной деятельности	4
4.	Планируемые результаты	5
5.	Учебный план	7
6.	План воспитательной работы	10
7.	Перечень информационного обеспечения	12

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Волейбол – популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей.

Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. В волейболе как ни в каком другом виде спорта физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. 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. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, разумной деятельности и умения пользоваться приобретенными навыками в постоянно изменяющейся игровой обстановке.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

В секции занимаются учащиеся 10-12 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

2. Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

4. Планируемые результаты

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; 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):

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.

Основные методы работы.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Режим занятий:

Занятия в секции проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость группы 12-15 учеников

5. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы.

Учебный план Программы определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

права обучающихся на получение качественного образования;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план Программы состоит из предметных областей. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре (таблица №2):

Таблица 2

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап (часы)	Объем обучения (%)
Теоретические основы физической культуры и спорта	12	10
Общая физическая подготовка	34	25
Вид спорта	46	35
Различные виды спорта и подвижные игры	6	5
Специальные навыки	30	20
Спортивное и специальное оборудование	8	5
Итого	136	100

Количество часов в неделю	4	
---------------------------	---	--

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

Продолжительность учебного года составляет 40 недель.

Продолжительность каникул составляет 12 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

В праздничные дни учебно-тренировочные занятия не проводятся.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации Программы рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин).

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в Учреждении.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу.
2	Профилактика травматизма, общеразвивающие упражнения
3	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом.
4	Технические элементы волейбола. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.
5	Основные правила волейбола. Упражнения, развивающие основные двигательные навыки
6	Судейство в волейболе. Специальные упражнения для развития двигательных навыков для игры в волейбол - быстрота
7	Передача и прием мяча снизу: 1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.
8	Нижняя подача в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.
9	Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.
10	Специальные упражнения для развития двигательных навыков для игры в волейбол - координация
11	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
12	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России. Специальные упражнения для развития двигательных навыков для игры в волейбол – скоростно-силовые качества
13	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.

14	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
15	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
16	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зоны 4 и 2.
17	Передача и прием мяча снизу, Индивидуальная передача двумя руками. Сочетание передвижений.
18	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
19	Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
20	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.
21	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.
22	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.
23	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикация судьи. Учебная игра.
24	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикация судьи. Учебная игра.
25	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.
26	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зоны 4 и 2.
27	Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра.
28	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.
29	Передача и прием мяча снизу, Индивидуальная передача двумя руками. Сочетание передвижений.
30	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикация судьи. Учебная игра.
31	Атакующий удар с передней линии с индивидуального подбрасывания.
32	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зоны 4 и 2.
33	Атакующий удар с передней линии с передачи партнера из 3 зоны.
34	Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра.
35	Атакующий удар с передней линии с индивидуального подбрасывания.
36	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зоны 4 и 2.
37	Передача и прием мяча снизу, Индивидуальная передача двумя руками. Сочетание передвижений.
38	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.
39	Атакующий удар с передней линии с передачи партнера из 3 зоны.
40	СФП для развития быстроты передвижений
41	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикация судьи. Учебная игра.
42	Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4 и 2.
43	Комбинации перемещений связующего игрока.

44	Передача и прием мяча снизу, Индивидуальная передача двумя руками. Сочетание передвижений.
45	Верхняя передача из 4 зоны в зоны 2 и 3. Атакующий удар из зоны 2 и 3.
46	Прыжковые упражнения. Учебная игра
47	Нижняя передача с задней линии в зоны 2 и 4.
48	Атакующий удар с нижней передачи с задней линии.
49	Комбинации перемещений связующего игрока.
50	СФП для развития быстроты передвижений
51	Подача в разные зоны. Прием в разных зонах с передачей в зону 3.
52	Комбинация «волна»
53	Верхняя передача из 4 зоны в зоны 2 и 3. Атакующий удар из зоны 2 и 3.
54	Прыжковые упражнения. Учебная игра
55	Атакующий удар с задней линии.
56	Подача в разные зоны. Прием в разных зонах с передачей в зону 3.
57	Нижняя передача с задней линии в зоны 2 и 4.
58	Атакующий удар с нижней передачи с задней линии.
59	Комбинации перемещений связующего игрока.
60	СФП для развития быстроты передвижений
61	Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.
62	Прыжковые упражнения. Учебная игра
63	Комбинация «метр»
64	Подача в разные зоны. Прием в разных зонах с передачей в зону 3.
65	Верхняя передача из 4 зоны в зоны 2 и 3. Атакующий удар из зоны 2 и 3.
66	Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.
67	Атакующий удар с нижней передачи с задней линии.
68	Подготовка юных судей. Навыки судейства школьных и муниципальных соревнований по волейболу

Минимальные требования к материально-техническому обеспечению для реализации программы:

наличие тренировочного спортивного зала;
наличие раздевалок, душевых
обеспечение оборудования и спортивным инвентарем (таблица № 3).

Таблица № 3

Оборудование и спортивный инвентарь

п/п	Наименование оборудования, спортивного мастерства	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	1
2	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	комплект	1
3	Мяч для волейбола	штук	15
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Спортивный зал для волейбола	штук	1
6	Сетка для волейбола	штук	1

7	Стенка гимнастическая	штук	2
8	Эспандеры	штук	15

6. План воспитательной работы

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих обучающихся, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Существенное значение имеет самовоспитание обучающегося, т.е. его осознанная деятельность, направленная на изменение своей личности. Процесс самовоспитания необходимо рассматривать как органическую часть всей системы воспитания. Начиная с самого раннего возраста необходимо приучать обучающихся к самоанализу, самостоятельной оценке выступления в соревнованиях, работы на тренировках, а также определению тех качеств, которые необходимо исправлять или совершенствовать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств. При формировании такого качества, как целеустремленность обучающийся должен четко представлять перспективные цели, т.е. осознавать, на что направлена его работа, и к чему ему нужно стремиться. Для развития инициативности и активности целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в ходе которых обучающиеся должны самостоятельно оценивать ситуацию и быстро принимать оптимальные активные действия.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1.Общественно – патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам.
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

2. Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов.
2. Родительские собрания по группам.
3. Общешкольные родительские собрания.
4. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы о профилактике ДТП.
3. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

План воспитательной работы

№ п/п	Направление	Содержание	Сроки
1	Общественно-патриотическое	- 1 сентября - Соревнования, посвященные празднованию «9 мая» - Мероприятия ко Дню защитника Отечества, 8 марта.	Сентябрь Май Февраль-март
2	Работа с родителями	- Анкетирование родителей - Родительские собрания	Апрель Сентябрь, май
3	Нравственно-правовое	Безопасность на дороге Беседа по профилактике правонарушений	Октябрь Декабрь

7. Перечень информационного обеспечения

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2019. - 255 с.: ил. - ISBN 978-5-09-067771-4.- Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. 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.-112с.

4. 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.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Периодические издания:

1. Электронные ресурсы