Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №6 им. П.П. Бажова»

Приложение к образовательной программе дополнительного

образования детей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

ВОЛЕЙБОЛ

**Сысерть 2025**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа относится к спортивнооздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (7-11 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7-11 классов разработана на основе:

* требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
* действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для учащихся основной и средней школы по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

**Цель**:

* способствовать всестороннему физическому развитию;
* способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

**Основные задачи:**

1. **Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

1. **Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

1. **Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

**Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Основы знаний. 2. Общая физическая подготовка. 3. Специальная подготовка. 4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов: - принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

* принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

**Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами. **Личностные результаты:**

* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам. **Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

* умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-11 класса. Рассчитана на 140 учебных часов в год, 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.**

Особенности набора детей – учащиеся 7-11 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся в группе – 20 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

**Основное содержание курса**

**Примерное распределение учебного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | **часов** | |
| **т** | **п** |
|  | **Перемещения** |  | |
| **1** | Стойка игрока (исходные положения) |  | **4** |
| **2** | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  | **4** |
| **3** | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  | **4** |
|  | **Передачи мяча** |  | |
| **4** | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) |  | **4** |
| **5** | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |  | **4** |
| **6** | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |  | **4** |
| **7** | Передача мяча снизу двумя руками над собой |  | **4** |
| **8** | Передача мяча снизу двумя руками в парах |  | **4** |
|  | **Подачи мяча** |  |  |
| **9** | Нижняя прямая |  | **4** |
| **10** | Верхняя прямая |  | **4** |
| **11** | Подача в прыжке |  | **4** |
|  | **Атакующие удары (нападающий удар)** |  |  |
| **12** | Прямой нападающий удар (по ходу) |  | **4** |
| **13** | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |  | **4** |
|  | **Прием мяча** |  |  |
| **14** | Прием мяча снизу двумя руками |  | **4** |
| **15** | Прием мяча сверху двумя руками |  | **4** |
| **16** | Прием мяча, отраженного сеткой |  | **4** |
|  | **Блокирование атакующих ударов** |  |  |
| **17** | Одиночное блокирование |  | **4** |
| **18** | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) |  | **4** |
| **19** | Страховка при блокировании |  | **4** |
|  | **Тактические игры** |  |  |
| **20** | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |  | **4** |
| **21** | Групповые тактические действия в нападении, защите | **2** | **2** |
| **22** | Командные тактические действия в нападении, защите | **2** | **2** |
| **23** | Двухсторонняя учебная игра |  | **20** |
|  | **Подвижные игры и эстафеты** |  |  |
| **24** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий |  | **12** |
| **25** | Игры развивающие физические способности |  | **8** |
|  | **Физическая подготовка** |  |  |
| **26** | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |  | **8** |
|  | **Судейская практика** |  |  |
| **27** | Судейство учебной игры в волейбол | **2** | **2** |
|  | ИТОГО | **6** | **134** |

**Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол); Места занятий, инвентарь.

**Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия Командные действия Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть Правила соревнований практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры Физическая подготовленность **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

**Технико-тактическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м) | 3 | 2 |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы уроков** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| Техника и обучение техническим приёмам игры | Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. |
| Обучение стойке волейболиста и технике перемещений   * приставными шагами - двойным шагом- прыжками * вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд * скачками вперёд - по сигналу * в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий |  |
| Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте | Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. |
| Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.  Передачи мяча:   * имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения * передача мяча после подбрасывания * передачи мяча в парах после набрасывания партнёром | Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. |
| Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.   * передачи над собой и партнёру * передачи осле варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, |
|  | расположенные на стене, на игровой площадке. |
| Подвижные игры с верхней передачей мяча.   * «Эстафеты у стены» * «Мяч в воздухе» * «Мяч над сеткой» * «Вызов номеров» | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. |
| Обучение нижней прямой подаче:  -имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга | Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд. |
| Обучение приёму мяча снизу двумя руками   * имитация приёма мяча в и.п. - в парах * в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.   -подбивание мяча с продвижением   * приём мяча наброшенного партнёром - в парах * приём мяча после отскока от пола * приём мяча после набрасывания через сетку. | Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. |

|  |  |
| --- | --- |
| Верхняя прямая подача:  - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок | Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. |
| Передача мяча через сетку в прыжке:  - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу. |
| Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)  - имитация передачи мяча - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 | Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. |
| Приём мяча, отражённого сеткой:  - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком | Знать особенности мяча отскочившего от сетки.  Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу. |
| Прямой нападающий удар:  - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с | Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять |
| места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи | нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу. |
| Одиночное блокирование:   * имитация блокирования * передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон | Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока. |

**Планируемые результаты освоения курса «Волейбол».**

**ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний*. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт.

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление* об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получат возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:**

1. Спортивный зал площадью 162 м2
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки
4. Волейбольные мячи 5 штук.
5. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
7. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.

Реализация рабочей программы осуществляется на базе МАОУ СОШ

№ 6 г. Сысерть, по адресу: г. Сысерть, ул. Свердлова, 80.