

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

Протокол № 02-07/01

От «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

МБОУ «СОШ №18»

№ 01-04/126

от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа (ВД)
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Куковякина Н.А.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8-11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 8-11 классов. Все занятия по программе проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 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.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

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 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 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:

- 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.

Учебно-тематический план программы «Волейбол»

Тематическое планирование, 8-11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка игрока	2
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	5

3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	5
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	5
5	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
6	Прямой нападающий удар	5
7	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
8	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
9	Двусторонняя учебная игра	14
10	Одиночное блокирование и страховка	4
11	Командные тактические действия в нападении и защите	3
12	Физическая подготовка в процессе занятия	2
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2
14	Судейство игры в волейбол	2
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование 8-11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Стойки игрока.	2
3-6	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	4
7-8	Игры, развивающие физические способности.	2
9-13	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	5
14-15	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
16-17	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
18-19	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2
20-21	Передача снизу двумя руками над собой.	2
22-23	Передача снизу двумя руками в парах.	2
24	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
25-26	Разучивание подачи в прыжке.	2
27-28	Развитие физических качеств.	2
29-30	Закрепление прямого нападающего удара.	2
31-32	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2
33-34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2

35-36	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	2
37-38	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2
39-40	Игры, развивающие физические способности.	2
41-42	Совершенствование одиночного блокирования.	2
43-44	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
45-46	Совершенствование страховки при блокировании.	2
47-48	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
48-49	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2
50-51	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2
52-53	Судейство учебной игры в волейбол.	2
54-68	Двусторонняя учебная игра.	14
	ИТОГО:	68

Содержание программы

Программа «Волейбол» предназначена для учащихся 8-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Методическое обеспечение программы

- Участие в матчевых встречах;

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Видеоматериалы по волейболу

- Секундомер
- Сетка
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные
- Стойки волейбольные
- Учебные пособия по волейболу
- Рулетка измерительная
- Номера нагрудные
- Скакалка

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
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.
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. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. 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.: Издательский центр «Академия», 2007