

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 8»  
Протокол № 14  
от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора  
МБОУ «СОШ № 8»

*О.А. Мягкова*  
О.А. Мягкова  
Приказ № 303 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: *11-16*  
Срок реализации: *1 год*  
Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:  
*Педагог дополнительного образования*  
*Бкрляков Николай Леонидович*

г. Инта, 2023 г.

## **Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов общеобразовательной школы базового уровня, программа «Волейбол» по духовно-нравственному направлению разработана для учащихся 5-9 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО.

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

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Центр образования с. Ваеги»;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «СОШ №8» - рабочей программой дополнительного образования МБОУ «СОШ №8» -

Дополнительного образования является неотъемлемой и обязательной частью образовательного процесса. Она организуется в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся и осуществляется в формах, отличных от урочных. В соответствии с ФГОС основного общего образования образовательная организация обеспечивает обучающимся 3 часа в неделю дополнительного образования «Волейбол».

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования 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*:

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

*Особенности реализации программы* дополнительного образования: *количество часов и место проведения занятий*

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями и рассчитана на 34 часа в год. Время одного занятия – 40 минут продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале.

### **Содержание изучаемого курса**

#### *Введение*

#### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

#### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

#### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

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

#### ***Личностные результаты:***

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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.

**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.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*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.

**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
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- планирование занятий специальными упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития игры «волейбол», характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление спортивной игры «волейбол» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение тренировочных занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении специальных упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых элементов волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

#### *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.

## Тематический план

### 5-9 классы

№	тема	Кол-во часов
1	ТБ на занятиях. Правила соревнований по волейболу.	1
2	Волейбол – общая характеристика.	1
3	Правила соревнований, судейство.	1
4	Техника и тактика.	1
5	Применение игровых приемов.	1
6	Стойка игрока (высокая, средняя).	1
7	Способы перемещения на площадке, бег.	
8	Стойка игрока (низкая).	1
9	Способы перемещения на площадке.	1
10	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая).	1
11	Ознакомление с подачей мяча.	1
12	Нижняя прямая подача.	1
13	Ознакомление с подачей мяча – нижняя прямая, тактика.	1
14	Техника перемещения; приём мяча	1
15	Учебная игра.	1
16	Совершенствование техники перемещения.	1
17	Передача мяча; учебная игра.	1
18	Передачи двумя руками сверху.	1
19	Передачи двумя руками снизу.	1
20	Подвижные игры: «Мяч капитану». Учебная игра.	1
21	Подвижные игры: «Картошка». Учебная игра.	1
22	Ознакомление со способами перемещения в волейболе.	1
23	Стартовая стойка, ходьба, бег.	1
24	Сочетание способов перемещений.	1
25	Развитие специальных физических качеств волейболиста	1

26	Прыжки и падения.	1
27	Развитие физических качеств.	1
28	Ознакомление с верхней передачей мяча.	1
29	Верхняя передача мяча. Игровая практика	1
30	Ознакомление с нижней передачей мяча.	1
31	Изучение верхней передачи мяча в движении.	1
32	Нижняя передача мяча. Игровая практика.	1
33	Передачи мяча сверху двумя руками.	1
34	Учебная игра.	1
35	Обучение передачи мяча сверху двумя руками.	1
36	Верхняя передача мяча через сетку. Игровая практика.	1
37	Обучение передачи мяча сверху. Игровая практика.	1
38	Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.	1
39	Игровая практика.	1
40	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
41	Передачи мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.	1
42	Ознакомление с подачами мяча в волейболе.	1
43	Игровая практика.	1
44	Ознакомление обучению нижней прямой подачи мяча.	
45	Нижняя боковая подача мяча.	1
46	Верхняя прямая подачи мяча. Игровая практика	1
47	Совершенствование подач мяча в волейболе.	1
48	Технические действия в защите.	1
49	Обучение способам отбивания мяча через сетку.	1
50	Обучение приемам мяча сверху двумя руками.	1
51	Приемы мяча двумя руками снизу.	1
52	Прямой нападающим удар. Игровая практика.	1
53	Имитация нападающего удара.	1
54	Прямой нападающим удар. Игровая практика.	1
55	Учебная игра.	1
56	Техника блокирования. Игровая практика.	1
57	Обучение технике блокирования.	1
58	Совершенствование выполнения блокирования.	1
59	Выбор способа отбивания мяча через сетку.	1
60	Чередование способов подачи.	1
61	Вторая передача нападающего. Игровая практика.	1
62	Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче.	1



63	Подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.	1
64	Совершенствование нападающего удара.	1
65	Техника блокирования.	1
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.	1
67	Игровая практика.	1
68	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1