

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лапшихинская средняя школа»

Согласовано:
на заседании методического объединения
Протокол № 5
От 27.08. 2024г.

Утверждено:
директор
МКОУ «Лапшихинская СШ»
Т.А.Замятина
Приказ № 105
От 26.08 2024г.

Рабочая программа
дополнительного образования
Спортивно – оздоровительной направленности
«Юный волейболист»

С. Лапшиха, 2024-2025г

Пояснительная записка

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом – как внеклассная форма физ. воспитания в основной школе. Использование занятий в/м позволяет достигнуть оптимального объёма двигательной активности учащихся в зависимости от возраста. С учётом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержания учебного материала структурируется в зависимости от разделов программы.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела- волейбол;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей

цели.

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Сроки реализации

Учебное содержание каждого раздела программы излагается от общего к частному и от частного к конкретному, что задаёт определённую логику в освоении учебного материала, обеспечивает перевод знаний в практические навыки и умения. Программа рассчитана на учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю в двух группах (2,5 ч) – 1 группа и (2,0 ч.) – 2 группа во внеурочное время. Возраст учащихся 11-17 лет.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности

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 «Юный волейболист» 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. 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 результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный волейболист».

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный волейболист» 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.

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.

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. *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.

Основное содержание

1. Основы знаний: (9)

- А) Физическая культура(1,5)
- Б) Общая и специальная физ. подготовка (1,5)
- В) Техника двигательных действий (1,5)
- Г) Профилактика травматизма (1,5)
- Д) Правила, жесты, разметка (3)

2. Способы физкультурной деятельности (21)

- А) Товарищеские встречи (9)
- Б) Соревнования (9)
- В) Тестирование (1,5)
- Г) Оказание доврачебной помощи (1,5)

3. Физическое совершенствование (123)

1. Общая физическая подготовка (73)

- А) Гимнастика
- Б) Легкая атлетика
- В) Спортивные игры

2. Техничко-фактическая подготовка в избранных видах спорта (спец. упражнения) (50)

- А) Баскетбол
- Б) Футбол
- В) Волейбол

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, коллективизм дисциплинированность,).

Гимнастика. Построения и перестроения. Передвижения. Подскоки, наскоки. Прыжки в глубину. ОРУ. Перекаты с падениями. Упражнения с отягощениями. **Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции. Челночный бег.

Передвижения приставными шагами. Прыжковые элементы. Бег на средние дистанции. Прыжки через барьеры.

Баскетбол. Совершенствование технических и тактических действий с мячом в защите, нападение, броски и перемещения. **Футбол.** Совершенствование технико-тактических действий по основным правилам в игры. Удары, финты, обманы.

Волейбол. Перемещения, передачи нижние и верхние в прыжке. Нападающие удары прямые. Боковые. Сочетание передач и перемещений. Передачи у сетки и через сетку, игра в нападении по зонам. Игра в защите по зонам. Передачи на точность нижние, верхние с разных позиций в движении, падения, тактические действия в защите, в нападении, страховка, блокирование двойное, тройное. Соревновательные элементы игры. Игра по основным правилам. Прыжки, обманные движения. Сбросы по зонам. Подачи верхняя прямая, верхняя боковая, в прыжке. Игровые моменты. Специальные прыжковые упражнения.

Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тактическая подготовка

Нападение

Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии; Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Защита Взаимодействие игроков; Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом; Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока; Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов; Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего; обучения контр - атакующим действиям в волейболе; упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике

блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игровая подготовка

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным; Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты; Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста; Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода); Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся; Освоение терминологии, принятой в волейболе; В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Материально-техническое обеспечение программой

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, в. сетка.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 шт.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 группа

Тема	Количество часов
Основы знаний	9
Способы физкультурной деятельности	21
Физическое совершенствование	55
Итого	85

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 группа

Тема	Количество часов
Основы знаний	9
Способы физкультурной деятельности	21
Физическое совершенствование	38
Итого	68

**Календарно – тематическое планирование
1 группа**

№ трен-ки	Тема	Дата планируемая	Дата фактическая	Формы и методы контрол я	Использ. ИКТ
1	Техника безопасности в с/з. Игра. Теор. сведения				
2	ОРУ. Подтягивание.Беседа.				
3	Ведение мяча. Игра.				
4	Техника защиты.			зачёт	
5	Техника нападения. ОФП				
6	Броски. Игра.				
7	Перемещение. Игра.				
8	Броски. Правила игры.				
9	Правила. Силовые упражнения.			зачёт	Просм. вид.
10	Теоретические сведения. Игра				
11	Перемещения.				
12	Защита. Игра. ОФП.				
13	Защита. Игра.				
14	Защита. Нападение. Игра.				
15	Защита. Игра.				
16	Нападение. Игра. ОФП.			зачёт	
17	Финты. Обманы .Нападения,				
18	Финты. Силовая подготовка.				
19	Силовая подготовка.				Просм. Фото.
20	Теоретические сведения. Стойки. Беседа.				
21	Соревнования по тройкам.				
22	Перемещения. Игра.				
23	Передачи на точность.			зачёт	
24	Передачи на точность .				
25	Нападающие удары. Имитация.				

26	Передачи. ОФП. Правила.				
27	Соревнования.				
28	Подачи. Правила.				
29	Перемещения. Игра.				
30	Специальные физические упражнения.				
31	Передвижения и стойки.				
32	Подскоки. Наскоки.				
33	Прыжки в глубину.				
34	Перекаты с падениями.			зачёт	
35	Товарищеская игра.				
36	Рассмотрение и исправление ошибок.				Просм. Фото.
37	Специальные физические упражнения.				
38	Правила. Силовые упражнения.				
39	Упражнения с отягощением.				
40	Передача на точность .			зачёт	
41	Нападающие удары. Имитация.				
42	Передачи. ОФП. Правила.				
43	Соревнования.				Просм. вид
44	Подачи. Правила.			зачёт	
45	Упражнения на развитие быстроты.				
46	Прыжковые упражнения.				
47	Челночный бег. Игра.				
48	Передвижения приставными шагами.				
49	Прыжки через барьеры. Игра.				
50	Нападающие удары. Имитация.				
51	Техника безопасности в с/з. Игра. Теор. сведения				
52	ОРУ. Подтягивание.Беседа.				
53	Теоретические сведения. Игра				
54	Перемещения.				
55	Защита. Игра. ОФП.			зачёт	
56	Защита. Игра.				
57	Защита. Нападение. Игра.				
58	Защита. Игра.				

59	Нападение. Игра. ОФП.				
60	Финты. Обманы .Нападения,			зачёт	Просм. вид.
61	Финты. Силовая подготовка.				
62	Силовая подготовка.				
63	Теоретические сведения. Стойки. Беседа.				
64	Соревнования по тройкам.				
65	Перемещения. Игра.				
66	Передачи на точность.				
67	Передачи на точность .			зачёт	
68	Нападающие удары. Имитация.				
69	Передачи. ОФП. Правила.				
70	Соревнования.				
71	Подачи. Правила.				Просм. Фото.
72	Перемещения. Игра.				
73	Специальные физические упражнения.				
74	Передвижения и стойки.				
75	Подскоки. Наскоки.			зачёт	
76	Прыжки в глубину.				
77	Теоретические сведения. Игра				
78	Перемещения.				
79	Защита. Игра. ОФП.				
80	Защита. Игра.				
81	Защита. Игра. ОФП				
82	Ведение мяча. Игра.				
83	Техника защиты.				
84	Техника нападения. ОФП				
85	Броски. Игра.			зачёт	

**Календарно – тематическое планирование
2 группа**

№ трен-ки	Тема	Дата планируемая	Дата фактическая	Формы и методы контроля	Использ. ИКТ
1	Техника безопасности в с/з. Игра. Теор. сведения				
2	ОРУ. Подтягивание.Беседа.				
3	Ведение мяча. Игра.				
4	Техника защиты.				
5	Техника нападения. ОФП			зачёт	
6	Броски. Игра.				
7	Перемещение. Игра.				
8	Броски. Правила игры.				
9	Правила. Силовые упражнения.				
10	Теоретические сведения. Игра			зачёт	Просм. вид.
11	Перемещения.				
12	Защита. Игра. ОФП.				
13	Защита. Игра.				
14	Защита. Нападение. Игра.				
15	Защита. Игра.				
16	Нападение. Игра. ОФП.				
17	Финты. Обманы .Нападения,			зачёт	
18	Финты. Силовая подготовка.				
19	Силовая подготовка.				
20	Теоретические сведения. Стойки. Беседа.				Просм. Фото.
21	Соревнования по тройкам.				
22	Перемещения. Игра.				
23	Передачи на точность.				
24	Передачи на точность .			зачёт	
25	Нападающие удары. Имитация.				

26	Передачи. ОФП. Правила.				
27	Соревнования.				
28	Подачи. Правила.				
29	Перемещения. Игра.				
30	Специальные физические упражнения.				
31	Передвижения и стойки.				
32	Подскоки. Наскоки.				
33	Прыжки в глубину.				
34	Перекаты с падениями.			зачёт	
35	Товарищеская игра.				
36	Рассмотрение и исправление ошибок.				Просм. Фото.
37	Специальные физические упражнения.				
38	Правила. Силовые упражнения.				
39	Упражнения с отягощением.				
40	Передача на точность .			зачёт	
41	Нападающие удары. Имитация.				
42	Передачи. ОФП. Правила.				
43	Соревнования.				Просм. вид
44	Подачи. Правила.			зачёт	
45	Упражнения на развитие быстроты.				
46	Прыжковые упражнения.				
47	Челночный бег. Игра.				
48	Передвижения приставными шагами.				
49	Прыжки через барьеры. Игра.				
50	Нападающие удары. Имитация.				
51	Техника безопасности в с/з. Игра. Теор. сведения				
52	ОРУ. Подтягивание.Беседа.				
53	Теоретические сведения. Игра				
54	Перемещения.				
55	Защита. Игра. ОФП.			зачёт	
56	Защита. Игра.				
57	Защита. Нападение. Игра.				
58	Защита. Игра.				

59	Нападение. Игра. ОФП.				
60	Финты. Обманы .Нападения,			зачёт	Просм. вид.
61	Финты. Силовая подготовка.				
62	Силовая подготовка.				
63	Теоретические сведения. Стойки. Беседа.				
64	Соревнования по тройкам.				
65	Перемещения. Игра.				
66	Передачи на точность.				
67	Передачи на точность .			зачёт	
68	Нападающие удары. Имитация.				

Требования к уровню учащихся обучающихся по данной программе

Знать/понимать

- Знать правила игры, соблюдать технику безопасности, выполнять гигиенические требования, соблюдать порядок и нормы поведения
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- Соблюдать профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Уметь

- Учиться выполнять упражнения (на месте, в движении, на снаряд, с предметами и без, индивидуально –парой - в группе).
- Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений гимнастики
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- Учиться выполнять приёмы страховки и само страховки.
- Осуществлять творческое сотрудничество коллективных форм занятий физической культуры.
- Знать правила по технике безопасности в спортзале и на улице

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Повышение работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
- Организация и проведение активного отдыха, участие в спортивных соревнованиях разного уровня и масштаба.
- Формирование здорового образа жизни.

Методическое обеспечение

Участие во всех соответствующих спортивных соревнованиях.

Просмотр (на видео ,фото, диски) и изучение дополнительной литературы по играм, судейству и правилам.

Беседы , лекции и обсуждения на спортивные темы .

Выявление лучших качеств и достижений каждого и группы (команды) - соответствующие поощрения.

Рабочий и специальный спорт. инвентарь , спорт. мячи и форма по видам спорта.

Тренажеры, секундомер, свисток.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972