

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2021 г. протокол № 1

Председатель педсовета

_____ А.В.Анушян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования по «Волейболу»

ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Уровень образования (класс) - 16-17 лет

Срок реализации – 1 год

Учитель – Караогланиян Г.Р.

Количество часов 340 ; 10 часов в неделю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

НА ОСНОВЕ «Пособия для учителей и методистов . Дополнительное образование. Футбол» автор-составитель Каладницкий Г.А., издательство «Просвещение»2011 год.

Пояснительная записка.

Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе формируется и развивается ребенок физически, закрепляется основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Цель, задачи курса внеурочной деятельности.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол», **целью**, которой является:

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

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

- укрепление здоровья; - совершенствование физического развития; - 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; - формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; - воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа кружка «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности, планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общеподготовительной подготовки. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта. Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств: Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах. Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр. Разной интенсивности. Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9-11 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся седьмых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная. Количество обучающихся – 15 человек.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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, социальные компетентности, личностные качества;

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 и применения.

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.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

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.

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).

Содержание курса внеурочной деятельности.

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: Основы знаний. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; 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.

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

Аннотация к программе:

Программа направлена на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа кружка «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, примерными программами внеурочной деятельности второго поколения. Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. Программа включает в себя следующие разделы: Основы знаний; индивидуальные тактические действия в нападении; закрепление техники верхней передачи; закрепление техники нижней передачи; нижняя прямая подача; закрепление техники приема мяча с подачи; подвижные игры и эстафеты; двусторонняя учебная игра; физическая подготовка.

Целью программы является: - способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики игры в волейбол, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. В программу включены различные методы тренировок и занятий волейболистов, самоконтроль, самостоятельные занятия и спортивное совершенство.

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы: основные техническими и тактические приемы игры, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятия волейболом, формировать первичные навыки судейства. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 204 часа (6 часов в неделю).

Календарно-тематическое планирование по «Волейболу»

Количество часов: 204 часа

№п/п	Раздел программы.	Содержание.	№ занятия	Дата.
1.	Техническая подготовка.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
		Перемещение в стойке.	2-3	
		Передача мяча двумя руками сверху.	4-5	

		Передача мяча сверху.	6-10	
		Перемещения.	11-12	
		Прием мяча.	13-18	
		Подача.	19	
		Подача.	20-22	
		Перемещения, подача.	23	
		Нижняя передача на точность.	24	
		Нападающий удар.	25	
		Нападающий удар.	26-30	
		Передача мяча.	31-34	
		Прием мяча.	35-36	
		Нападающий удар.	37-40	
		Двусторонняя игра.	41	
		Передача мяча сверху.	42-44	
		Передача мяча в прыжке.	45-46	
		Прием мяча.	47-50	
		Учебно-тренировочная игра.	51	
		Нападающий удар.	52-58	
2.	Тактическая подготовка.	Тактические действия в нападении.	59-60	
		Групповые действия в защите.	61-62	
		Командные действия в нападении.	63-64	
		Прием мяча от подачи, первая передача в зону №3.	65-66	
		Игра со второй передачи.	67-70	
3	ОФП.	Гимнастические упражнения в парах.	71-72	
		Упражнения в сопротивлении.	73	
		Подвижные игры.	74	
		Упражнения со скакалкой.	75	
		Легкоатлетические упражнения.	76	
4	Тактическая подготовка.	Тактика защиты. Выбор места при приеме.	77-78	
		Индивидуальные защитные действия.	79	
		Групповые действия в нападении.	80-82	
		Командные действия в защите.	83-84	
		Индивидуальные действия в нападении.	85	
5	Тактическая подготовка.	Техника нападения.	86	
		Передача мяча снизу.	87-88	
		Нижняя передача на точность.	89-90	
		Прием мяча снизу двумя руками с подачи.	91-96	
		Прием мяча сверху с выпадом.	97-98	
		Верхние передачи в группе.	99-100	
		Блокирование одиночное.	100-106	
		Учебно-тренировочная игра.	107	
		Подача мяча.	108-112	
		Прием мяча снизу.	113-118	
		Групповое блокирование.	119-122	
6	.	Нападающий удар.	123	
		Нападающий удар.	124	
		Учебно-тренировочная игра	125	
		Учебно-тренировочная игра	126	
		Учебно-тренировочная игра	127	
		Учебно-тренировочная игра	128	
7	Техническая подготовка.	Подача мяча в заданную зону.	129-133	
		Нападающий удар.	134-140	

		Блокирование.	141-148	
		Передача мяча в тройке.	149-150	
		Прием мяча с подачи.	151-160	
8	ОФП.	Упражнения для развития прыгучести.	161-	
		Упражнения для развития качеств, необходимых для нападения.	162	
		Круговая тренировка.	163	
		Упражнения с отягощением	164	
		Подвижные игры.	165	
9	Тактическая подготовка.	Тактика защиты. Выбор места при приеме.	166	
		Индивидуальные защитные действия.	167	
		Групповые действия в нападении.	168	
		Командные действия в защите.	169	
		Индивидуальные действия в нападении.	170	
		Тактические действия в нападении.	171	
		Индивидуальные защитные действия.	172	
		Групповые действия в нападении.	173	
		Прием мяча от подач, первая передача в зону №3.	174	
		Игра со второй передачи.	175	
10	Техническая подготовка.	Прием мяча снизу.	176	
		Нижняя передача на точность.	177	
		Верхняя подача мяча.	178	
		Прием мяча снизу.	179	
		Учебно-тренировочная игра.	180	
		Передача мяча в тройках.	181	
		Техника нападения.	182	
		Нижняя передача на точность.	183	
		Подача мяча в заданную зону.	184	
		Блокирование.	185	
		Передача мяча в тройке.	186	
		Учебно-тренировочная игра.	187	
11		Прием мяча с подачи	188	
		Прием мяча с подачи	189	
12	Тактическая подготовка.	Групповые действия в защите.	190	
		Командные действия в нападении.	191	
		Прием мяча от подач, первая передача в зону №3.	192	
		Тактические действия в нападении.	193	
		Тактика защиты. Выбор места при приеме.	194	
		Групповые действия в нападении.	195	
		Командные действия в защите.	196	
		Индивидуальные действия в нападении.	197	
		Игра со второй передачи.	198	
		Групповые действия в нападении.	199	
		Тактические действия в нападении.	200	
		Командные действия в защите.	201	
		Игра со второй передачи.	202	
		Учебно-тренировочная игра.	203	
		Учебно-тренировочная игра.	204	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Площадка игровая волейбольная; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; музыкальный центр; мультимедийный компьютер; диски; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной; ролик для пресса; аптечка; сетка волейбольная; стойки волейбольные универсальные.