

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/ Г.И. Легостаева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:
Новоселов В.А.,
Педагог дополнительного образования

с. Залесово – 2023

I. Пояснительная записка

Дополнительное образование обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- 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.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

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

Программа дополнительного образования 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 дополнительного образования 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 основной образовательной 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 дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности 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 дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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, 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 дополнительного образования 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 дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - 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 внеурочной деятельности:

- 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 дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9

2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами:	1	

	правым, левым боком, лицом вперёд.		
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
6	Двусторонняя учебная игра.	1	
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	
14	Игры, развивающие физические способности.	1	
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2	
20	Двусторонняя учебная игра.	1	
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	
29	Игры, развивающие физические способности.	1	

30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3	
33	Двусторонняя учебная игра.	1	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
№	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	
1-2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4	Двусторонняя учебная игра.	1	
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
6-7	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
9-10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
11	Игры, развивающие физические способности.	1	
12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
14	Закрепление нижней прямой подачи.	2	
15-16	Двусторонняя учебная игра.	1	

17	Разучивание верхней прямой подачи.	3	
18-20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
21	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2	
22-23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	
24-25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
26	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	
27	Разучивание одиночного блокирования.	2	
28-29	Разучивание страховки при блокировании.	2	
30-31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-33	Двусторонняя учебная игра.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	

5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3	
14	Двусторонняя учебная игра.	1	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2	
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2	
23	Игры, развивающие физические способности.	1	
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2	
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2	
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2	

34	Двусторонняя учебная игра.	1	
----	----------------------------	---	--

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойки игрока.	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2	
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
13	Двусторонняя учебная игра.	1	
14	Развитие физических качеств.	1	
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2	

22	Игры, развивающие физические способности.	1	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойки игрока.	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	

8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2	
14	Развитие физических качеств.	1	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	

34	Двусторонняя учебная игра.	1	
----	----------------------------	---	--

5. Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
13	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
14	Аудиозаписи	Д
15	Мультимедийный компьютер	Д

16	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
17	Стенка гимнастическая	Г
18	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
19	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
20	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
21	Палка гимнастическая	К
22	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
23	Скакалка	К
24	Гантели наборные	Г
25	Табло перекидное	Д
26	Ступенька универсальная	Г
27	Стойки волейбольные универсальные	Д
28	Кубики	Г
29	Обруч	Г
30	Жилетки игровые	Г
31	Сетка волейбольная	Д
32	Аптечка	Д
33	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
34	Конус сигнальный	Г
35	Насос	Д
36	Секундомер	Д
37	Площадка игровая волейбольная	Д

