

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Киришская средняя общеобразовательная школа №6»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30 августа 2021

Утверждено
Приказом директора МОУ
«КСОШ №6»
№66 от 31 августа 2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа кружка
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10- 14 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 136
Автор – составитель:
Юшкова Ольга Вадимовна
учитель
физической культуры

г. Кириши
2021 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 9-11 классов составлена на основе требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования; действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений; учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2012..

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных

часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

коллективизма;

- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки

школьников по волейболу.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Метапредметные результаты

Формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания:
- находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать и сотрудничать спартнёрами (в командных видах спорта);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты:

учащиеся смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Основное содержание курса

Основы знаний:

Краткий исторический очерк развития волейбола в России; гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль; правила игры, организация и проведение соревнований, основы методики обучения и тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подвижные игры.

Основы техники и тактики игры

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающий удар.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п., прием мяча с подачи. Страховка. Блокирование.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Контрольные испытания

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	Норматив
1	Челночный бег 3x10 м	9,7 – 9,3
2	Прыжки в длину с места, см	170 - 185

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	Количество раз
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Верхняя передача мяча над собой	15-20
3	Нижняя передача мяча над собой	15-20
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3(расстояние 6 м, из 6 попыток)	4-5

Учебно-тематический план

Содержание программы	Теория	Практика	Всего часов
Основы знаний	5		5
Общая и специальная физическая подготовка		45	45
Основы техники и тактики игры		64	64
Учебно-тренировочные игры и соревнования		20	20
Контрольные испытания		2	2
Итого			136

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов.- М. : Просвещение, 2012..
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007