Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Анива

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Утверждаю
_____Н.В. Щебуняева
Директор школы
Приказ № 423 от 30.08.2022 г

Подписано цифровой подписью:
Щебуняева Наталья Владимировна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 27 Октябрь 2022 г. 8:30:01

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: *практический*

Срок реализации: *1 год*

Возрастная категория: *13-14 лет*

Вид программы: *модульная*

Автор-составитель:
Видченко Р.Г.
учитель физической культуры

г. Анива, 2022 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение сними общего языка и общих интересов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Методические материалы

В программе «Волейбол» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

1. Перемещение игроков (4 часа) - стойка игрока (исходные положения) перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд (2 часа), сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) (2 часа);
2. Передачи мяча (10 часов) - передача сверху двумя руками вперёд - вверх (в опорном положении) (2 часа), передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) (2 часа), передача сверху двумя руками, стоя (2 часа), передача снизу двумя руками над собой (2 часа), передача снизу двумя руками в парах (2 часа);
3. Подачи мяча (6 часов) - нижняя прямая подача (2 часа), верхняя прямая подача (2 часа), подача в прыжке (2 часа);
4. Нападающие (атакующие) удары (8 часов) - прямой нападающий удар (по ходу) (4 часа), нападающий удар с переводом вправо (влево) (4 часа);
5. Приём мяча (10 часов) - приём мяча снизу двумя руками (2 часа), приём мяча сверху двумя руками (2 часа), приём мяча, отраженного сеткой (2 часа), приём мяча одной рукой снизу с последующим падением (2 часа), приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину (2 часа);
6. Блокирование атакующих ударов (6 часов) - одиночное блокирование (2 часа), групповое блокирование (вдвоём, втроём) (2 часа), страховка при блокировании (2 часа);
7. Тактические игры (16 часов) - Индивидуальные тактические действия в нападении, Защите (2 часа), групповые тактические действия в нападении, защите (2 часа), командные тактические действия в нападении, защите (4 часа), двусторонняя учебная игра (8 часов);
8. Подвижные игры и эстафеты (4 часа) - игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий (2 часа), игры, развивающие физические способности (2 часа);
9. Судейская практика (4 часа) - судейство учебной игры в волейбол (4 часа).

Способы двигательной деятельности

Верхняя передача двумя руками

Для разучивания приёма используются следующие основные упражнения:

1. Подбрасывание мяча над собой стоя на месте на разную высоту.

2. Подбрасывание мяча над собой в движении на разную высоту.

3. Передача мяча в парах на расстоянии до 4–6 м друг от друга. (Добиваться, чтобы приём мяча осуществлялся при правильном и. п. волейболиста, после передачи мяч опускался перед партнёром, встреча мяча руками происходила у верхней части лица.)

4. Передача мяча в тройках на таком же расстоянии друг от друга.

5. Передача-приём мяча индивидуально, стоя у стенки.

6. Поочерёдная передача мяча по кругу через партнёра, находящегося в центре круга.

7. Поочерёдная передача мяча между двумя встречными колоннами со сменой мест — приняв и передав мяч в другую колонну, передающий перемещается в конец своей колонны.

8. Передача мяча в парах с параллельным перемещением.

Существенные ошибки: неверное и. п. (рук, ног, туловища); касание мяча ладонями; неодновременное касание мяча пальцами; задержка мяча; броски мяча; неточная передача.

Мелкие ошибки: напряжённость при выполнении двигательного действия.

Передача двумя руками снизу

Для разучивания приёма используются следующие основные упражнения:

1. Подбрасывание мяча стоя на месте на разную высоту.

2. Передача мяча в парах на расстоянии друг от друга до 4–6 м.

3. Передача-приём мяча индивидуально, стоя у стенки.

4. Поочерёдная передача мяча между двумя встречными колоннами со сменой мест. Приняв и передав мяч в другую колонну, передающий перемещается в конец своей колонны.

5. Поочерёдная передача мяча по кругу через партнёра, находящегося в центре круга.

Существенные ошибки: неверное и. п. (рук, ног, туловища); удар по мячу кистями; разноуровневое положение рук; неточная передача; чрезмерное усилие при подаче мяча.

Мелкие ошибки: напряжённость при выполнении двигательного действия.

Нижняя прямая подача

Для разучивания приёма используются следующие основные упражнения:

1. Поочерёдная подача мяча в парах.

2. Подача мяча стоя у стены.

3. Подача мяча с места подачи через сетку.

4. Подача мяча с места подачи через сетку в задаваемый квадрат площадки.

Существенные ошибки: подбрасывание мяча более чем на 0,5 м от руки, подбрасывание мяча в сторону (вправо-влево); подбрасывание мяча близко к туловищу, отклонение назад в момент удара по мячу; направление удара в сторону, поднимание сзади стоящей ноги; кисть подающей руки расслаблена (шлепок по мячу).

Мелкие ошибки: напряжённость при выполнении двигательного действия.

Упражнения по тактике игры

1. Передача из зоны 2 в зону 4 и обратно. Выход игроков с трёхметровой линии.

2. То же в прыжке.

3. То же с имитацией нападающего удара.

4. Передача из зоны 5 в зону 2 сразу на удар и обратно. Игрок зоны 5 должен выходить из угла площадки. Из зоны 2 передавать мяч невысоко, ближе к зоне 6.

5. Передача из зоны 1 в зону 4 сразу на удар и обратно. Условия предыдущего упражнения.

6. Передача из зоны 6 в зону 2, откуда в зону 4 и далее в зону 6. Выход игроков зоны 2 и зоны 4 с трёхметровой линии.

7. То же игроки зоны 2 и игроки зоны 4 выполняют в прыжке.

8. То же игроки зоны 2 и игроки зоны 4 выполняют с имитацией нападающего удара.

9. Передача из зоны 5 в зону 2, откуда в зону 4 и далее в зону 5, ближе к 6. Условия предыдущего упражнения.

10. Передача из зоны 1 в зону 4, откуда в зону 2 и далее в зону 1, ближе к 6. Условия те же.

11. Передача из зоны 5 (4) в зону 3, игрок которой передаёт мяч назад через голову в зону 2 и далее в зону 5 (4).

12. То же, игрок зоны 3 в прыжке.

13. То же игрок зоны 3 выполняет с имитацией нападающего удара.

14. Передача из зоны 1 (2) в зону 3, игрок которой передаёт мяч назад через голову, в зону 4 и далее в зону 1 (2).

15. То же, игрок зоны 3 в прыжке.

16. То же игрок зоны 3 имитирует нападающий удар.

Все эти упражнения на противоположных сторонах площадки можно связать в одно упражнение и выполнять одновременно одним или двумя мячами. Но, например, игрок зоны 4 (2, 3) не возвращает мяч в первоначальное место, а перебивает его двумя руками в эту же зону через сетку. Все эти упражнения могут выполняться также с подачей, нападающим ударом и блокированием, с определённым заданием.

17. Передача из зоны 5 (1) в зону 2 (4), откуда в зону 3, последний игрок перебивает мяч через сетку в зону 5 (1). Перемещение игроков следующее: 5(1) — 3 — 2(4) — 5(1), или по ходу передачи, а игрок зоны 3 уходит в зону 5 (1).

Методическое обеспечение программы

На занятиях по волейболу используются **виды занятий:**

1. *Теоретические* – дети получают основы знаний, влияние физических упражнений на организм, гигиена, режим дня, питание. Основные правила игры в волейбол. Теоретические знания выполнения упражнений.
2. *Практические* – обучение, совершенствование, закрепление ЗУН в теоретической части.

Основные **формы работы**:

1. *Индивидуальная*, позволяет работать с каждым ребенком индивидуально

2. *Групповая*, позволяет работать с группой учащихся, осуществляя дифференцированный подход к обучению.

При выборе **методов обучения** учитывается возрастные особенности учащихся. На занятиях в основном используется метод *целостного выполнения упражнений*. При этом действия сначала упрощаются за счет второстепенных деталей и облегчаются путем замедленного выполнения. Используется игровой метод. Используется в сочетании методы *стандартно-повторного* и *переменного упражнений*, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Необходимое количество часов	Виды и формы учебной деятельности	Формы промежуточной аттестации
1.	Перемещение игроков (4 часа)	4	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	Зачет
2.	Передачи мяча (10 часов)	10	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
3.	Подачи мяча (6 часов)	6	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
4.	Нападающие (атакующие) удары (8 часов)	8	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
5.	Приём мяча (10 часов)	10	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
6.	Блокирование атакующих ударов (6 часов)	6	Формы: групповая, индивидуально-обособленная, парная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
7.	Тактические игры (16 часов)	16	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	

8.	Подвижные игры и эстафеты (4 часа)	4	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
9.	Судейская практика (4 часа)	4	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
	Итого	**68 часов**		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Необходимое количество часов	Изучаемые дидактические единицы
1.	Перемещение игроков (4 часа)	2	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.
		2	Сочетание способов перемещений (бег, повороты, прыжки вверх).
2.	Передачи мяча (10 часов)	2	Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).
		2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
		2	Передача сверху двумя руками, стоя
		2	Передача снизу двумя руками над собой.
		2	Передача снизу двумя руками в парах.
3.	Подачи мяча (6 часов)	2	Нижняя прямая подача.
		2	Верхняя прямая подача.
		2	Подача в прыжке.
4.	Нападающие (атакующие) удары (8 часов)	4	Прямой нападающий удар (по ходу).
		4	Нападающий удар с переводом вправо (влево).
5.	Приём мяча (10 часов)	2	Приём мяча снизу двумя руками.
		2	Приём мяча сверху двумя руками.
		2	Приём мяча, отраженного сеткой.
		2	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.
		2	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
6.	Блокирование атакующих ударов (6 часов)	2	Одиночное блокирование.
		2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
		2	Страховка при блокировании.
7.	Тактические игры (16 часов)	2	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
		2	Групповые тактические действия в нападении, защите.
		4	Командные тактические действия в нападении, защите.
		8	Двусторонняя учебная игра.
8.	Подвижные игры и эстафеты (4 часа)	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
		2	Игры, развивающие физические способности.

9.	Судейская практика (4 часа)	4	Судейство учебной игры в волейбол.
	Итого	**68 часов**	