

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 60 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол от № _____
от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР

(ФИО)

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

(ФИО)

Приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

Название Волейбол

Направление Спортивно-оздоровительное

Класс 6-9

Макеевка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии со **следующими нормативными документами:**

- Конституция Донецкой Народной республики.

- Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07 августа 2020 года № 121-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики от 13.08.2020, регистрационный № 4001 (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80- НП)
- Письма Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 05.08.2022 № 3715/06.1-28 «О ведении и хранении классного журнала и журнала внеурочной деятельности образовательной организации, осуществляющей образовательную деятельность по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказа МОН ДНР от 11.08.2022 № 704 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Донецкой Народной Республики в 2022-2023 учебном году».
- Санитарно-гигиенических норм и правил по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденных приказом Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики от 14.04.2020г. года № 755.
- Устава МБОУ «СШ № 60».
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 60 города Макеевки»
- Примерной рабочей программы по примерной программе внеурочной деятельности/ сост. Скафа Е.И., Федченко Л.Я., Полищук И.В. – 6-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 59 с.
- Методических рекомендаций по реализации механизма освоения базовых блоков по всем учебным предметам для повторения в переводных классах в 2022-2023 учебном году, утверждённых приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 05.04.2022 № 239
- Методических рекомендаций к разработке системы оценки достижения планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного общего и среднего общего образования (Рекомендовано решением научно-методического совета ГОУ ДПО «ДОНРИДПО» от 21 октября 2021 г. № 8)
- Методических рекомендаций внеурочной деятельности в условиях реализации Государственного образовательного стандарта в 2022-2023 учебном году»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждено приказом МОН ДНР от 04.04.2016 №310);
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утвержденное приказом МОН ДНР от 19 января 2015 г. №8;
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи ДНР, утвержденная приказом МОН ДНР от 03 августа 2016 г. №815;
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи ДНР, утверждено приказом МОН ДНР от 16.08.2017 г. №832
- Рабочий учебный план Муниципального бюдж общеобразовательного учреждения «Средняя школа №60 города Макеевки»

Основные направления курса: физкультурно-спортивное, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

Задача формирования творческой личности приобретает сегодня не только теоретический, но и практический смысл. Развитие творческой личности школьника было и остается одной из важнейших задач обучения и воспитания.

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различных уровней,
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- содействие гармоническому физическому развитию
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

В группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Актуальность. Игры представляют универсальный вид физических упражнений, которые являются естественным спутником жизни ребенка, источником радостных эмоций, обладающим великой воспитательной силой. Через подвижные игры ребенок быстрее обучается и совершенствуется в волейболе, где координационные способности играют большую роль.

Игра, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек борется за совершенную форму движений или стремится к личному успеху. На первый взгляд может показаться что необходимость игрового метода на занятиях спортивными играми не столь существенна, так как сами спортивные игры прекрасно оснащают спортсмена эмоциями и воспитывают коллективные начала. Мнение это ошибочное. Современная спортивная игра – многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуются физическая выносливость, волевое напряжение и значительные усилия мысли. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать ни большого мастера, ни рядового «игрока», способного выступать на соревнованиях. Вот почему, несмотря на то что спортивные игры являются высшей формой подвижных игр.

Если спортивная игра в высокой степени аккумулирует в себе технические и тактические действия, то подвижные игры «по ниточкам» помогают создать высокоорганизованную «ткань» спортивной игры. Опытные преподаватели волейбола не подводят двусторонней

игры до тех пор, пока занимающиеся не научатся основным приемам в более простых и доступных играх.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень спортивного мастерства в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Ожидаемые результаты работы:

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- развитие приобретенных данных учащихся;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- победы на соревнованиях городского, республиканского;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений;
- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Возраст детей

Программа рассчитана на детей 13-16 лет

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	По плану - 39 По факту – 36	По плану – 39 По факту – 36	Пятница 14.30-15.30

Содержание программы

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Тема № 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
дополнительной образовательной программы по волейболу

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Теория	Практика	Дата проведения	
					план	факт
1	1	Набор учащихся в кружок	1		01.09	
Тема 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства. (3 часа)						
2	1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;	1		08.09	
3	2	Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	1		15.09	
Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста (3 часа)						
4	1	ОРУ. Строевые упражнения		1	22.09	
5	2	ОРУ. Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения		1	29.09	
6	3	ОРУ. Подвижные и спортивные игры		1	06.10	
Тема № 3. Специальная подготовка (7 часов)						
7	1	ОРУ. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Упражнения для развития прыгучести		1	13.10	
8	2	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча		1	20.10	
9	3	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча		1	27.10	
10	4	ОРУ. Упражнения для развития координации движений		1	03.11	
11	5	ОРУ. Упражнения для развития координации движений		1	10.11	
12	6	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития силовой подготовки		1	17.11	
13	7	ОРУ. Упражнения для развития гибкости		1	24.11	
Тема № 4. Техническая подготовка. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. (7 часов)						
14	1	ОРУ. Техника выполнения нижнего приема		1	01.12	
15	2	ОРУ. Техника выполнения верхнего приема		1	08.12	
16	3	ОРУ. Техника выполнения нижней прямой подачи		1	15.12	
17	4	ОРУ. Техника выполнения верхней прямой подачи		1	22.12	
18	5	ОРУ. Техника выполнения нижней боковой подачи		1	29.12	
19	6	ОРУ. Техника выполнения навесной передачи к		1	12.01	

		нападающему удару				
20	7	ОРУ. Техника выполнения нападающего удара		1	19.01	
Тема № 5. Тактическая подготовка (14 час)						
21	1	ОРУ. Обучение индивидуальных действий	1		26.01	
22	2	ОРУ. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).		1	02.02	
23	3	ОРУ. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).		1	09.02	
24	4	ОРУ. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;		1	16.02	
25	5	ОРУ. Обучение откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.		1	01.03	
26	6	ОРУ. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.		1	15.03	
27	7	ОРУ. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);		1	22.03	
28	8	ОРУ. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;		1	29.03	
29	9	ОРУ. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.		1	05.04	
30	10	ОРУ. Взаимодействие игроков;		1	12.04	
31	11	ОРУ. Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);		1	19.04	
32	12	ОРУ. Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).		1	26.03	
33	13	ОРУ. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.	1		03.05	
34	14	ОРУ. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.	1		17.05	
Тема № 6. Итоговая подготовка (2 часа)						
35	1	ОРУ. Учебно-тренировочные игры		1	24.05	
36	2	ОРУ. Учебно-тренировочные игры		1	31.05	

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.
7. Контроль соблюдения техники безопасности.
8. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
9. Контрольные игры с заданиями.
10. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
11. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
12. Результаты соревнований.

Методическая литература для учащихся

1. Детские подвижные игры А.В. Кенеман, С.А. Миняева.
2. Энциклопедия для детей Аванта «Спорт».

Методическая литература для педагога

1. Конституция Донецкой Народной республики.
2. Закон «Об образовании» принят Постановлением Народного совета 19 июня 2015 года (с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 №111 –ИНС, от 03.08.2018 №249- ИНС) (статья 72);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждено приказом МОН ДНР от 04.04.2016 №310);
4. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи ДНР, утвержденная приказом МОН ДНР от 03 августа 2016 г. №815;
5. Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи ДНР, утверждено приказом МОН ДНР от 16.08.2017 г. №832
6. Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.07.2018;
7. Научно-методические журналы: Физическая культура в школе.
8. Комплексная программа физического воспитания 1-11кл. В.И.Лях
9. Учебник Физическая культура в школе.

Список использованной литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего - М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с
5. Железняк Ю. Д., и Войлов А. А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Костюков В. В. и Дубовой А. Е. Опережающее обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 1994 №1, №2. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии – М., «Просвещение» 1974.
7. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов – М.: «Физкультура и спорт», 1969.
8. Чехов О. Основы волейбола – М.: «Физкультура и спорт», 1979.
9. Виера Барбара Л. «Волейбол. Шаги к успеху»: пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»,2004
10. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. «Волейбол в школе»: Пособие для учителя, -- М.: Просвещение, 1989.
11. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный волейболист», -- М.: Физкультура и спорт, 1979.