

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВНЫЙ»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

*Солоскина О.А.*

Протокол № 1

от « 29 » 08 20 22 г

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

*С.И.Захарикова*

30.08.2022



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»

Учитель	Дзвонковский А.А., ВКК
Класс	8-9
Всего часов в год	68
Всего часов в неделю	2

п.г.т. Славный 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Волейбол» разработана на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования;
- авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2016 г.);
- федерального перечня учебников на 2022-2023 уч. год; приказа МинСпортРоссии «Об утверждении государственных требований к уровню физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 8.07.2014 года № 575.

*Цель:* формирование физической культуры занимающихся.

*Задачи:*

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Рабочая программа предназначена для проведения занятий по дополнительному образованию «Волейбол» для 8-9 класса на которую отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю.

## Планируемые результаты освоения программы

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 учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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* освоения программы 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 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;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.

*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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

### Содержание учебного курса

№	Тема	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Теория.	В процессе занятий	Занятие, беседа	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.
2	Техническая подготовка	68	Практические занятия	<p>Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений</p> <p>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными</p>

				<p>шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p> <p>Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.</p> <p>Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p>Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча,</p>
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>отраженного сеткой.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p>Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p>Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p>Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	Общefизическая подготовка.	В процессе занятий	Практические занятия	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p>Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.</p> <p>Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.</p> <p>Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях.</p> <p>Контрольные игры и соревнования.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Разбор</p>
---	----------------------------	--------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



				<p>проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.</p>
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности ученика	Плановые сроки	Фактические сроки
1	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ №44. Физическая культура и спорт в России; развитие волейбола в России и за рубежом.	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с волейбольными мячами</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>		
2-3	Правила игры и соревнований. Техника передач.			
4-5	Техника передач.			
6-7	Отработка перемещения игроков по площадке			
8-9	Отработка приема мяча снизу двумя руками, после подачи игроком			
10-11	Нижняя прямая подача через сетку. Прием мяча			
12-13	Нижняя прямая подача мяча из 1 зоны в 6,5, 2 зоны			
14-15	Верхняя прямая подача мяча			
16-17	Передача мяча в прыжке через сетку. Учебная игра			
18-19	Передача мяча стоя спиной к партнеру. Учебная игра в волейбол			
20-21	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол			
22-23	Игра в нападении через игрока передней линии			
24-25	Игра в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол			
26-27	Тактика нападающих ударов (силовые, переводящие, обманные передачи)			
28-29	Верхняя передача мяча с падением и перекатом на бедро, спину			
30-31	Отработка передачи мяча друг другу снизу. Учебная игра в волейбол			
32-33	Нижняя прямая и боковая подачи через сетку. Учебная игра			
34-35	Нижняя боковая подача из зоны 1 в 4,5,2 зоны. Учебная игра			
36-37	Повторный инструктаж по ОТ. ИОТ №44. Нижняя боковая подача из зоны 1 в 4,5,2 зоны. Учебная игра			
38-39	Прямая верхняя подача, отбивание мяча кулаком. Учебная игра			
40-	Передача мяча в прыжке через			

41	сетку		
42- 43	Игра в защите «углом вперед». Учебная игра.		
44- 45	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра		
46- 47	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		
48- 50	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
51- 53	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.		
54- 55	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		
56- 57	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.		
58- 59	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		
60- 61	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		
62- 63	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		
64- 66	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.		
67- 68	Упражнения для развития специальной выносливости		
69- 70	Командные тактические действия		

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М. Издательский центр Академия, 2004 г.
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2015.- 251с.