

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТУЛУНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИМИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № _____
от «__» _____ 201_ г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Волейбол»**

для учащихся 7-11 классов

Образовательная область: «физическая культура»

Разработал:
Штык К.Н.
учитель физической культуры

2023 г

Рабочая программа секции «Волейбол» для учащихся 7 – 11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МОУ «Владимировская СОШ» с учетом программ, включённых в нее.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные УУД

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции.

1. знание основных положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
2. сформированность социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественно-политическими событиями;
3. ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархии, понимание конвенционального характера морали;
4. сформированность потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании;
5. готовность к выбору профильного образования;
6. умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.

Регулятивные УУД

Умение организовывать свою учебную деятельность способность использования УУД в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории

1. Самостоятельно выработать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности;
2. Осуществлять самоконтроль в организации учебной и вне учебной деятельности;
3. Прогнозировать будущие события и развитие процесса;
4. Принимать ответственность за свой выбор организации своей учебной деятельности

Познавательные УУД

Включают Общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем.

1. умение строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
2. умение устанавливать причинно-следственных связей, строить логические цепи рассуждений, доказательств;
3. выдвижение гипотез, их обоснование через поиск решения путем проведения исследования с поэтапным контролем и коррекцией результатов работы;
4. объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

Коммуникативные УУД

Умение общаться, взаимодействовать с людьми, самостоятельно планировать и осуществлять учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками

1. разрешать конфликты через выявление, идентификацию проблемы, поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его;
2. управлять поведением партнера через контроль, коррекцию, оценку действий, умение убеждать;
3. интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие с людьми разных возрастных категорий;
4. переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий;
5. стремиться устанавливать доверительные отношения взаимопонимания.

Предметные результаты

Выпускник научится:

1. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием
2. средств физической культуры;
3. изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
4. представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
5. измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
6. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
7. организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
8. бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
9. организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
10. характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
11. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
12. объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
13. подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
14. нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
15. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
16. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

17. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

1. самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
2. построению жизненных планов во временной перспективе;
3. при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
4. выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
5. основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
6. осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
7. адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
8. адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
9. основам саморегуляции эмоциональных состояний;
10. прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

2. Содержание учебного предмета

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются понятия техники и тактики игры, их особенности, особенности техники отдельных приёмов нападения и защиты, организация действий игроков в различных игровых ситуациях. Рассматривается методика организации проведения соревнований по волейболу. В практической части углублённо изучаются технические приёмы и тактические комбинации. На занятиях с учащимися 13-17 лет большое внимание уделяется решению тактических задач игры, техники нападения и техники защитных действий, а так же подготовке судей из числа занимающихся для соревнований школьного и районного масштаба.

В соответствии с федеральным законом «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 1999 г; Закон «Об образовании» РФ от 12.10.96 г; Конвенция о правах ребенка; устав МОУ «Владимировской СОШ» 2012г. В школьную программу досуговых мероприятий введена программа курса «волейбол». Содержание программы основано на программе курса волейбол для детей 13-17 лет составлена на основе секции Румянцевой Елены Анатольевны, учителя физической культуры КСОШ №2.

Пособие при помощи, которого составлена программа секции волейбол: Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Изучение курса начинается с понятия техники и тактики игры, их особенности, особенности техники отдельных приёмов нападения и защиты, организация действий игроков в различных игровых ситуациях. В дальнейшем изучаются технические приёмы и тактические комбинации. На занятиях с учащимися 13-17 лет большое внимание уделяется решению тактических задач игры, техники нападения и техники защитных действий.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо,	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1

	установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
	16	7	5	4	3	5	4	3	2	
	17	8	6	4	3	6	4	3	2	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
	16	7	6	4	2	5	3	2	1	
	17	8	7	5	3	6	5	3	2	

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
17		8	7	5	4	7	6	4	3	
3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
	16	7	6	5	4	6	5	4	3	
	17	8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

3. Тематическое планирование

«Волейбол»

(3 часа в неделю, всего 103 часов)

№	Темы разделов	Количество часов
1	Стойка волейболиста. Передвижение по площадке.	1
2	Понятие о технике и тактике игры.	93
3	Общая физическая подготовка:	5
4	Современные правила волейбола.	1
5	Подведение итогов	2
ИТОГ		102

Календарно-тематический

Планирование

№ урока	№	Тема занятия	Количество часов	дата	
				планируемая	фактическая
Стойка волейболиста. Передвижение по площадке.			1		
1	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Стойка волейболиста. Передвижение по площадке.	1		
Понятие о технике и тактике игры.			5		
2-5	2-5	Верхняя и нижняя передача.	4		
6	6	Техника и тактика игры.	1		
Общая физическая подготовка			3		
7-9	7-9	Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма.	3		
Понятие о технике и тактике игры.			36		
10-17	10-17	Верхняя и нижняя передачи. Вперед, назад, вправо, влево.	8		
18	18	Организация действий игроков в различных ситуациях.	1		
19-23	19-23	Верхняя и нижняя подачи.	5		
24-26	24-26	Нападающие удары.	3		
27-30	27-30	Техника постановки одиночного и группового блока.	4		

31-32	31-32	Организация действий игроков в различных ситуациях.	2		
33-36	33-36	Техника постановки одиночного и группового блока.	4		
37-39	37-39	Верхняя и нижняя подачи.	3		
40-41	40-41	Передачи из зоны в зону.	2		
42-45	42-45	Нападающие удары.	4		
Общая физическая подготовка:			2		
46-47	46-47	Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма.	2		
Современные правила волейбола.			1		
48	48	Современные правила волейбола.	1		
Понятие о технике и тактике игры.			86		
49	49	Организация действий игроков в различных ситуациях.	1		
50	50	Правила организации самостоятельных занятий.	1		
51-58	51-58	Отработка приёмов и подач.	8		
59-62	59-62	Нападающие удары.	4		
63-68	63-68	Игры 6х6, 5х5, 4х4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов.	6		

69-73	69-73	Комбинированные упражнения.	5		
74-79	74-79	Блокировки.	6		
80-84	78-84	Игра в волейбол.	5		
85-89	85-89	Игры подводящие к волейболу.	5		
90-91	90-91	Тактические действия игроков.	2		
92-96	92-96	Игра в волейбол.	5		
97-100	97-100	Игры 6х6, 5х5, 4х4. Совершенствование технико-тактических действий	4		

		волейболистов.			
Подведение итогов.			2		
101-102	101-102	Подведение итогов.	2		

Список литературы

1. Белов Н.А. Бодибилдинг. Полное пособие. Минск: Харвест, 2009 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
3. Клецев Ю.Н, Фурманов Г.А. Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М.: Просвещение. 2011г.
5. Креев В.А. Тройной прыжок. М.: Физкультура и спорт. 1971г.
6. Фурманов Г.А. играй в мини-волейбол. М.: Советский спорт. 1985г.
7. Фурманов Г.А. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЛАДИМИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**
Бысько Наталья Николаевна, Директор

26.12.23 09:27 (MSK)

Сертификат 8C393437AE08F2B0A36A60FDFEF28550