

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия № 2»**

Принято:  
на заседании методического  
объединения  
Протокол № 1  
от 30.08.2020 г.



Утверждено:

Приказ № 071/3 от 30.08.2020 г.

Директор МАОУ Гимназия № 2

/И.Г. Штейнберг

**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной  
направленности**

**«Волейбол»**

**Срок реализации 2020-2021 уч.г.**

---

**Красноярск, 2020**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (спортивно-оздоровительного направления) «Волейбол» (далее Программа) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа 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.

Программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Достижению выше обозначенных целей будет способствовать решение следующих задач:

- Формировать у обучающихся представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильное (здоровое) питание его режим, рациональная организация режима дня, двигательная активность, основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни), влияние эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие, влияние вредных привычек на организм обучающегося;
- Формировать у обучающихся осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- Формировать у обучающихся навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

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 соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. 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.

## 2. Общая характеристика курса

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Темы и разделы выбраны с учетом половозрастных особенностей обучающихся, имеющейся материально-технической базы и местными климатическими условиями. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ориентируясь на решение задач в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена: на реализацию принципа вариативности, соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, расширение межпредметных связей, усиление оздоровительного эффекта.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса – каникулярное время используется для проведения экскурсий на стадионы, спортивные клубы и пр., соревнований.

## 3. Место курса в учебном плане

Программа представляет собой вариант программы организации дополнительной общеобразовательной деятельности учащихся. Данная рабочая программа направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Рассчитана на 102 учебных часа (34 учебных недели в год из расчета 3 час в неделю). В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

## 4. Результаты освоения курса

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.

**Личностными результатами** 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 «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

#### 2. 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.

#### 3. 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:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **Универсальные результаты:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **5. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности.**

В предложенной программе выделяются три раздела:

1. Основы знаний (в течение занятия).

2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. Подвижные игры и эстафеты.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам: перемещения, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары (нападающий удар), прием мяча, блокирование атакующих ударов, тактические игры, судейская практика.

### Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	группа				
		1	2	3	4	5
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
<b>Подачи мяча</b>						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
<b>Прием мяча</b>						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
<b>Блокирование атакующих ударов</b>						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+

Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Общефизическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Р – разучивание

З – закрепление

С – совершенствование

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## 6. Тематическое планирование

### 6.1 Тематическое планирование группа 1

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	21
2	Верхняя передача	18
3	Нижняя передача	18
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	12
5	Прием мяча	9
6	Подвижные игры и эстафеты	24
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	102

### 6.2 Тематическое планирование группа 2

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	21
2	Закрепление техники верхней передачи	18
3	Закрепление техники нижней передачи	18
4	Верхняя прямая подача	12
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	9
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	24
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	102

### 6.3 Тематическое планирование группа 3

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	21
2	Закрепление техники верхней передачи	18
3	Закрепление техники нижней передачи	18
4	Верхняя прямая подача	12
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	9
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	24
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	102

### 6.4 Тематическое планирование группа 4

№	тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	12
2	Прямой нападающий удар	21
3	Совершенствование верхней прямой подачи	18
4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	12
5	Двусторонняя учебная игра	15
6	Одиночное блокирование	12
7	Страховка при блокировании	12
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	102

### 6.5 Тематическое планирование группа 6

№	тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	14
2	Прямой нападающий удар	14
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	17
4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	12
5	Двусторонняя учебная игра	24
6	Одиночное блокирование и страховка	12
7	Командные тактические действия в нападении и защите	9
	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	102

## 6. Материально - техническое обеспечение

### Место проведения:

– Спортивный зал, спортивная площадка.

### Обеспеченность программы методическими видами продукции

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
<b>2. Печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b>3. Технические средства обучения (ТСО)</b>		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
<b>4. Экранно-звуковые пособия</b>		
4.1	Аудиозаписи	Д
<b>5. Учебно-практическое оборудование</b>		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи волейбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
<b>6. Электронные ресурсы</b>		
6.1	<a href="http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098">http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098</a> (видео уроки) <a href="http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html">http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html</a> (олимпиадные задания)	

## 7. Список литературы

Для учителя



### **Обязательная литература**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

### **Дополнительная литература**

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
- 4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

### **Для ученика**

#### **Обязательная литература**

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
- 2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3-8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)