

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №12  
Тракторозаводского района Волгограда»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
Протокол от 28.08.19 № 1  
Докучаева С.В.

**СОГЛАСОВАНО**

методист  
Тюф / О.С. Плотникова/

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ СОШ №12  
20  
Приказ № 1085  
Иванникова / М.В. Иванникова/



**Дополнительная образовательная  
ПРОГРАММА «Волейбол»**

**ДЛЯ 5-6 КЛАССОВ  
2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Педагог ДО: Докучаева Светлана Владимировна

Волгоград, 2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 5-6 классов "Волейбол" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897), Письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 года приказ № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при внедрении Федерального государственного стандарта общего образования», СанПином 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, Положением о рабочей программе по курсу внеурочной деятельности утвержденных приказом по школе

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в новых социально-экономических условиях особое значение приобретает создание пространства для благоприятного развития физического здоровья учащихся в коллективе, объединённом общими учебными и исполнительскими задачами. Пробуждение у детей желания заниматься особым видом спортивной деятельности, использование приоритета игровых форм подачи материала, как наиболее органичных при введении детей в основы физической культуры. Нахождение таких способов спортивно-оздоровительной деятельности, при которых дети бы получили радость, как от процесса познания, так и от конечного результата в виде показательных спортивных выступлений и участия в соревнованиях.

### **Педагогическая целесообразность.**

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достигая планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Содержание программы максимально приспособлено к запросам и потребностям обучающихся, обеспечивает психологический комфорт, дающий шанс каждому открыть себя как индивидуальность, как личность

### **Отличительные особенности данной ДООП от уже существующих.**

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации **собственного** труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- **принцип субъектности познающего сознания.** Педагог и учащийся определяют активными субъектами образования.
- **принцип допозитивности.** Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- **принцип открытости учебной и воспитательной информации.** Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его со- знания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- **принцип уважения к личности ребенка** в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность явля- ется своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- **принцип сознательности и активности учащихся** предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- **принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении** предполагает необходимость учета индивидуальных возмож- ностей и возрастных психологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- **принцип преемственности, последовательности и систематичности** заключается в такой организации учебного процесса, при ко- торой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- **принцип доступности и пассивности** заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известно- го к неизвестному".

#### Адрес программы.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание осо- бенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно- тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими двигательными навыками.

В период от 11 до 14 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливо- сти в монотонных действиях.

Рост интеллекта у детей школьного возраста позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

В возрасте 13-16 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения.

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения.

Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей.

Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей.

В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста

### **Уровень программы, объём и сроки реализации ДОП**

Срок обучения 1 год (68 часов), 2 раза в неделю по базовому уровню программы.

### **Формы обучения.**

Очная форма обучения.

### **Режим занятий.**

68 часов в год, 2 раза в неделю.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы обучающихся постоянный, групповые занятия с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах. Группа учащихся возраста 11-12 лет.

### **Цель программы.**

Спортивно-оздоровительное развитие личности школьника на основе приобретённого опыта коллективной деятельности.

#### **Задачи программы.**

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование следующих умений:

- сотрудничество со сверстниками при решении различных исполнительских задач
- эмоциональной отзывчивости, понимание культурного образа
- уважительное отношение к традициям своего и других народов
- развитие внимательности, трудолюбия, целеустремленности, ответственности
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение знаний

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Содержание программы.**

Творческая, игровая атмосфера этих занятий предполагает активное участие детей в спортивно-оздоровительном учебном процессе. Радость и удовольствие от совместного ознакомления физической культурой в обучении с первых дней – залог интереса ребенка к физической культуре. При этом каждый ребенок становится активным участником общения, независимо от уровня его способностей и образования на данный момент, что способствует психологической раскованности, свободе, дружественной атмосфере в группе среди учеников. Совместное освоение основ физической культуры способствует развитию таких качеств, как внимательность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, коллективизм. Полученные на уроках знания и навыки должны помочь детям в любой другой коллективной работе, способствуют формированию спортивного и культурного кругозора учащихся.

Полученные на занятиях знания и навыки должны помочь детям в любой другой коллективной работе, углубят знания по общеобразовательным предметам:

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта
  - Перемещение 8 часов
  - Повороты, разнообразность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
  - Передача мяча 16 часов
  - Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.
  - Поддача мяча 6 часов.
  - Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача. Поддача в прыжке.
  - Атакующие удары 8 часов
  - Прямой **нападающий** удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
  - Прием мяча 5 часов
  - Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.
  - Блокирование атакующих ударов 3 часа
  - Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двоем, втроем). Страховка при блокировании.
  - Тактические игры 9 часов

- Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.
- Подвижные и спортивные игры 8 часов
- Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие способностями.
- Физическая подготовка 4 часа
- Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
- Судейская практика 1 час
- Судейство учебной игры в волейбол.

### **Планируемые результаты реализации программы.**

#### **Результаты первого уровня:**

- использовать различные формы индивидуальные, групповые и коллективные формирования у подрастающего поколения готовности к взаимопониманию;
  - развить способность к пониманию культуры, образа жизни и мыслей другого народа;
  - решать творческие задачи, участвовать в спортивно-массовых событиях школы;
  - уметь передавать в процессе коммуникации собственные мысли и чувства;
  - выражать эмоции через активную творческую деятельность;
  - развить коммуникативную компетенцию учащихся для способности их к межкультурному общению и адаптации в иной социальной среде;
  - проявлять личную инициативу в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности.
- По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

### **Календарный учебный график.**

Учебные занятия по волейболу начинаются с начала учебного года (с сентября), два раза в неделю (34 недели-68 часов). В каникулярное время занятия не проводятся, секция работает по режиму школы. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### **Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале, где размеры волейбольной площадки соответствуют нормам, имеется волейбольная сетка, в/б мячи всё, что необходимо для реализации программы.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.



Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	М.	12	14	16
		Д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	М.	10	12	14
		Д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	М.	17	20	25
		Д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	М.	5	10	15
		Д.	3	6	10
5.	Нижние передачи над собой	М.	15	20	25
		Д.	10	15	20
6.	Верхние передачи над собой	М.	15	20	25
		Д.	10	15	20

Показатели: Н – низкий; С – средний; В – высокий.

Контрольные упражнения	Ошибки
<p>Стойка и перемещения игрока</p> <p>“5” – действие выполнено уверенно, легко.</p> <p>“4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.</p> <p>“3” – допущены 2-3 существенные ошибки.</p> <p>“2” – искажены основные положения техники перемещения и стоек.</p>	<p>Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.</p> <p>Мышечное напряжение.</p> <p>Существенные ошибки</p> <p>Чрезмерное напряжение и статичность стойки.</p> <p>Слишком сильный наклон вперед.</p> <p>Неправильная работа рук и ног.</p> <p>Отсутствие пластичности в перемещении.</p> <p>Лишние движения</p>
<p>Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.</p> <p>“5” – упражнение выполнено без ошибок.</p> <p>“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.</p> <p>“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.</p> <p>“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.</p>	<p>Прием мяча на прямых ногах.</p> <p>Руки в положении у груди.</p> <p>Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.</p> <p>Низкая траектория полета мяча.</p>
<p>Прием мяча снизу.</p> <p>“5” – упражнение выполнено без ошибок.</p> <p>“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.</p> <p>“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.</p> <p>“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению</p>	<p>Несвоевременный выход к летящему мячу.</p> <p>Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.</p> <p>Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.</p> <p>Прием мяча стоя на прямых ногах.</p>

<p>контрольного упражнения.</p> <p>Серийные передачи мяча снизу над собой.</p> <p>“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.</p> <p>“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.</p> <p>“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.</p> <p>“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.</p>	<p>Высота передачи ниже 1 м.</p> <p>Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.</p> <p>Отскок мяча не под прямым углом.</p> <p>Не выполнено количество намеченных передач.</p>
<p>Передача мяча снизу в парах.</p> <p>“5” – упражнение выполнено без ошибок.</p> <p>“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.</p> <p>“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.</p> <p>“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.</p>	<p>Прием мяча в неправильной стойке.</p> <p>Руки согнуты в локтевом суставе.</p> <p>Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.</p>

### Методические материалы.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном доступные детям. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

### Обеспечение программы методической продукцией

#### 1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
  - Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
  - Правила игры в волейбол.
  - Правила судейства в волейболе.
  - Положение о соревнованиях по волейболу.
- 1. Методические рекомендации:*
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
  - Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
  - Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
  - Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

#### Список литературы.

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Службский Л.Н. Москва«Просвещение», 1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колотнишк В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
3. Волейбол **Фурманов А.Г.**, Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
4. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г 8
5. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 1988г.
6. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2002г
- 7.. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Фис, 2011.
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Фис, 2010.
- 9.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2011.
- 10.Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.