

Отдел образования Администрации Фроловского муниципального района  
Волгоградской области Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Образцовская средняя школа» Фроловского муниципального района  
Волгоградской области (МОУ «Образцовская СШ»)

403514, Волгоградская область, Фроловский район, п. Образцы, 1005, тел. /факс (84465) 5-33-18, E-mail:  
obrazschool@mail.ru, ОКПО 34693026, ОГРН 1023405567272,  
ИНН 3432004706, КПП 343201001, Р/с 03231643186560002900 Отделение Волгоград //УФК по Волгоградской области г.  
Волгоград; Л/с03.637.D03240, Кор.счет 40102810445370000021,БИК 011806101

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ «Образцовская СШ»  
протокол от «30» августа 2024 г. № 01 \_



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Образцовская СШ»  
И.И. \_\_\_\_\_ Л.В.Котельникова  
Приказ № 206 от «02» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: от 14 до 18 лет

Срок реализации: 1 год (68 ч.)

Автор составитель: Ахмедов  
Весал Исламжанович,  
учитель физкультуры

п.Образцы., 2024 г.

### **Пояснительная записка.**

Данное планирование разработано на основе учебного пособия «Подготовка юных волейболистов» под редакцией Ю.Д.Железняка.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Основными целями** занятий являются:

- укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол
- обучение и совершенствование техническим приемам и тактическим действиям игры в волейбол.

**Цель упражнений по технике** – совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений.

**Цель упражнений по тактике** – научить индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе.

**Вспомогательные упражнения** служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки. Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные. Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке. Они компенсируют одностороннее влияние специальных упражнений по технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов.

Процесс обучения игры в волейбол состоит из следующих **этапов**:

1) ознакомление с разучиваемым действием (создание правильного представления об изучаемом действии); 2) разучивание двигательного действия (усвоение основной структуры

двигательного действия); 3) повторение (овладение движением); 4) проверка усвоения движений. В соответствие с этапами выделяются методы:

- инструктирование (объяснение и показ)
- разучивание
- исправление ошибок
- закрепление разученного движения
- анализ и оценка

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 час в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие. ТБ	
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
3	Стойка игрока (исходные положения)	
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
8	Игровое занятие	
9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты,	

	прыжки вверх)	
10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
11	Эстафеты с различными способами перемещений	
12	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
13	Верхняя передача мяча над собой	
14	Верхняя передача мяча над собой	
15	Игровое занятие.	
16	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
17	Верхняя передача мяча в парах	
18	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
19	Игровое занятие	
20	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23	Верхняя прямая подача с середины площадки	
24	Игровое занятие	
25	Нижняя передача над собой	
26	Игровое занятие	
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
28	Игровое занятие	
29	Приём мяча с подачи у стены	
30	Подача и приём мяча в парах	
31-32	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
33-34	Учебная игра в мини-волейбол	