

ПРИЛОЖЕНИЕ №2  
к ООП ООО МОУ «ООШ с.Чернава  
Ивантеевского района Саратовской  
области», утвержденной приказом  
директора №\_47\_от «01»\_06.2015г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная  
общеобразовательная школа с. Чернава Ивантеевского района  
Саратовской области»**

Рассмотрено Руководитель ШМО <i>Александрова А. А.</i> Протокол № <u>2</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 201 <u>8</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР МОУ «ООШ с.Чернава» <i>Чиркова Л.В.</i> « <u>30</u> » <u>августа</u> 201 <u>8</u>	Утверждено Директор МОУ «ООШ с.Чернава» <i>Золотухина С.В.</i> Приказ № <u>47</u> от <u>30</u> <u>августа</u> 201 <u>8</u>
---	--	---



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

спортивной секции «волейболу»

Возраст 11-16 лет

Уровень образования - основное общее образование

Срок реализации программы - 2 года

Рабочую программу составил: Фартушнов Андрей Алексеевич

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена и адаптирована в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (статьи 12, 13,19, 28,30,47);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897»;
- нормативными правовыми документами локального уровня: Уставом МОУ «ООШ с.Чернава», основными образовательными программами соответствующего уровня образования.
- Для реализации программного содержания используются следующие учебные « Организация работы спортивных секций в школе» А.Н. Каинов - издательство «Учитель» 2010 год «Подготовка волейболистов» А.Г. Фурманов - Минск: Мет 2007 год «Волейбол; шаги к успеху» Барбара Л. Вьера-Москва издательство «Астрель» 2004 год «Волейбол» Ю.Д. Железняк-издательство «Советский спорт» 2007 год «Волейбол: теория и методика тренировки» А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – издательство «Физкультура и спорт» 2007 год

«Примерных программ внеурочной деятельности. Основное образование».

Волейбол – один из игровых видов спорта. Он включен не только в урочные занятия, но и широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Внеурочная деятельность учащихся МОУ «ООШ с Чернава» объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно решение задач их воспитания и социализации. Программа курса «Волейбол» направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Актуальность данной программы заключается в том, что спортивная игра «Волейбол» занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений

Описание места курса «Волейбол» в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитан на один год. Содержание курса предполагает проведение занятий в помещениях гимназии и на свежем воздухе (физ. подготовка). Программа занятий рассчитана на 70 часов – 2 часа в неделю. В группе не более 12-18 человек, что соответствует требованиям техники безопасности при занятиях волейболом.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Волейбол».**

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Предметные результаты** характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

**Целью курса внеурочной деятельности «Волейбол»** является формирование всесторонне развитой личности, укрепление физического, психоэмоционального здоровья учащихся. При этом предполагается решение следующих **задач**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физической развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у кружковцев устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Поурочная программа составлена на основе образовательных стандартов**

Программа по волейболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (волейбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе. Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «волейбол»;
- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными половыми особенностями каждой группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы и центра, города и республики.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преимущества, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;

- индивидуализации и дифференциации.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в "пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

### **Программа направлена на решение следующих задач:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
  - формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
  - воспитание волевых качеств личности обучающегося;
  - овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;
- воспитание коммуникативных качеств.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основ техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы волейболистов - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в волейбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Настоящая программа рассчитана на два года обучения, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе.

### **Обучения в программе «Волейбол».**

Первый год обучения - это этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений. В первый год обучения проводится набор в группу детей 11-16 лет, однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых выражены способности к двигательной деятельности.

Второй год обучения - углубленное освоение элементов игры, этап подготовки к соревнованиям.

Программа «Волейбол» предполагает дополнительную физическую нагрузку к школьной из расчета на одну группу.

Содержание материала в программе излагается в соответствии с уровнями образования по годам обучения. Для каждого из уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования по волейболу, а также приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности, которые излагаются в первом разделе программы.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможности человека, его культуре и ценностных ориентирах.

Структура знаний содержит 4 блока:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Они формируют коммуникативные способности человека.
3. Знания по физкультурно-спортивной этике,
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности.

Теоретические знания даются блоками, в форме бесе до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы даются на отдельном занятии. Сюда включается материал по региональному компоненту.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

(1-2 год обучения)

### Теоретические занятия:

**Вводное занятие.** Обеспечение безопасности. История волейбола. Краткая характеристика волейбола.

*Теория:* Цели и значение занятий волейболом. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом. Нормы поведения в общественных местах во время соревнований. Нормы передвижения по дорогам, правила ПДД. Правила обращения с инвентарем и оборудованием.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе. Правила игры, организация и проведение соревнований.

**Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча двумя руками вверх-вперед (в опорном положении).** Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке. Передачи. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны или одна несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придается нужное направление. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

**Нижняя прямая подача мяча.** Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правшей – левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. мяч ударяется напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.

**Верхняя прямая подача мяча.** Стоя лицом к сетке, левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперед с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряженной кисти (пальцы соединены).

**Прием мяча снизу двумя руками.** В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

**Передача мяча через сетку в прыжке.** Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

**Прямой нападающий удар.** Из высокой стойки выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками, выполнить прыжок вверх. Удар производится в высшей точке прыжка. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

## **Практические занятия:**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

#### 1. Строевые упражнения

- основная стойка
- действия в строю на месте и в движении:  
    построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя
- переход с шага на бег и с бега на шаг
- изменение скорости движения
- изменение направления движения
- остановка во время движения шагом и бегом

#### 2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с набивными мячами
- упражнения со скакалками
- упражнения для мышцы туловища и шеи -
- упражнения на скамейках

#### 3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
- кувырком вперед, назад из упора присев

#### 4. Легкоатлетические упражнения

- беговые ускорения до 40 м
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров



- прыжки с места, с разбега( в высоту, в длину)

## 5. Метание

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

## 2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой -понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

### 1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста( лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м ( общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
- челночный бег с набивными мячами в руках

### 2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

### б).действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками ( отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

### **3.Тактическая подготовка**

#### 1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).
- групповые действия ( взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3 ; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

#### 2.Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи

### **4.Организация и проведение соревнований**

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **первый год обучения**

На первом году обучения большое внимание уделяется физической подготовке - до 40% учебного времени. Объем технической подготовки составляет приблизительно 21%, но это без учета объема выполняемых технических приемов в процессе тактической и интегральной подготовки.

Повышается значение интегральной подготовки, на неё выделяется около 15% учебного времени. Это связано с необходимостью объединения /интеграции/ эффекта отдельных компонентов тренировки /физической, тактической, технической/ с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

### **второй год обучения**

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку, увеличивается - на специальную физическую подготовку. Объем технической подготовки достигает 22%, а с учетом ее доли в тактической и интегральной подготовке возрастает еще больше.

На тактическую подготовку отводится 15-17%, а на интегральную -16% учебного времени.

В теоретическую часть включены темы по национально-региональному компоненту.

Значительно увеличивается количество игр.

## Волейбол 1й год обучения

### Тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Количество часов</b>
1	Обучение технике подачи мяча	16
2	Техника нападения	6
3	Техника защиты	10
4	Тактика защиты	10
5	Тактика нападения	22
6	Игра по правилам с заданием	6
	Итого	70

## Волейбол 2й год обучения

### Тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Количество часов</b>
1	Обучение технике подачи мяча	16
2	Техника нападения	6
3	Техника защиты	10
4	Тактика защиты	10
5	Тактика нападения	22
6	Игра по правилам с заданием	6
	Итого	70