

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа ст. Курдюм
имени Героя Советского Союза П.Т.Пономарева»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №
от « » 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
ВР _____ Е.А.Болдырева
Приказ №
от « » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ "СОШ ст.Курдюм
им.Героя Советского Союза П.Т.
Пономарева"
_____ Е.В. Кукотенко
Приказ № от « » 2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука волейбола»
срок реализации: 2 года**

Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование (5-11 классы)

Общее количество часов: 144

Количество часов в неделю:2

Учитель: Батусова Оксана Александровна

Квалификационная категория: высшая

**Ст.Курдюм
2023**

Пояснительная записка

Основные характеристики программы:

Направленность: дополнительной образовательной программы «Азбука волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность: программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Педагогическая целесообразность:

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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

Цель и задачи программы:

Цель - создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

обучающие

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повысить технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Возраст детей от 11 до 16 лет

Возрастные особенности детей.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 11-16 лет. Важнейшее значение в планировании организации педагогического воздействия на личность ребенка всегда имеют его возрастные и психологические особенности.

Психофизиологические особенности поведения подростка на занятиях. Подростковый возраст характеризуется рядом личностных особенностей, к которым можно отнести:

- 1) стремление к острым ощущениям, экспериментированию (в частности, с собственной жизнью), испытанием своих возможностей.
- 2) стремление к самоутверждению, что проявляется в ложных представлениях о «мужестве», стремлении не «уронить себя в глазах сверстников», действиях «на слабо».
- 3) конформную ориентацию (коллективная ориентация, т.е. подражание тому, как ведут себя другие);
- 4) «отвлекающее поведение».

Психофизиологические особенности социальной деятельности подростка.

В возрасте 13-15 лет происходит физиологическая перестройка организма. У ребенка появляется потребность в знаниях об устройстве мира и месте человека в нем, освоение социума, норм взаимоотношений. У подростков выражена потребность в дружбе, а ведущей деятельностью является общественная деятельность. В этом возрасте участие детей в социально - значимых акциях имеет для становления личности большое значение.

Сроки реализации 2года

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная групповая, фронтальная.

Основные формы занятий:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;

-тестирование и контроль.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Наполняемость группы – от 12 -20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по часу ,72 занятия

Принцип набора учащихся в объединение: принимаются все дети, возрастом 11-17 лет, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные.

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; - навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- 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.

Предметные результаты

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и техникотактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу первого и второго года обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	е
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и

			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи 10шт;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 4 штук
- гимнастическая стенка – 4 пролета

информационное обеспечение технические средства обучения (аудио, телевизор, видео, проектор)

Учебно-тематический план первого и второго года обучения

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/

ИТОГО:	7 2	4	68	
--------	--------	---	----	--

**Учебно-тематический план
2 года обучения.**

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1.	Основы знаний	4	4	-	Беседа, рассказ	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
2.	Освоение техники передвижений	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
8.	Овладение организаторскими способностями	5	-	5	Учебно-тренировочные игры Соревнования	http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.infosport.ru/sp/
	ИТОГО:	72	4	68		

Календарно – учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во занятий	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др.

В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения.

Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).

	групповое). Страховка.	Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
8 Овладение организаторским и способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	

**Способы определения результативности реализации программы мониторинг
Мониторинг освоения образовательной программы дополнительного образования
«Азбука волейбола».**

Цель:

- отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся.
- обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

Задачи: 1. Контроль качества образования;

2. Подбор эффективных методов обучения;

3. Выявление результатов педагогического процесса;

4. Получение сведений о личности обучающихся;

5. Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.

6. Самоанализ своего педагогического труда.

Вид	Содержание	Формы проведения	Время проведения
Вводный контроль	Определение начального уровня подготовки учащихся, степень мотивации (1 год обучения). Определение уровня остаточных знаний, умений и навыков по программе (2 год обучения). Определение уровня социальной активности. Техника безопасности на занятии	Наблюдение, беседа, тестирование	Сентябрь (в начале каждого учебного года)
Текущий и промежуточный контроль	Определение уровня усвоения материала для корректировки уровня сложности подачи материала и для подготовки к	Наблюдение, беседа, опрос, тестирование, викторина, игра,	На каждом занятии. В конце каждой изученной темы.

	восприятию нового материала, определение уровня социальной активности, Определение уровня усвоения программы, степень мотивации в середине года		Декабрь (в конце полугодия)
Итоговый контроль	Определение уровня усвоения программы, степень мотивации по окончании изучения программы. Определение итоговых результатов обучения. Определение уровня социальной активности.	Наблюдение, беседа, тестирование, участие в соревнованиях.	Май В конце изучения программы

Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.

Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г