

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томаровская средняя общеобразовательная школа № 1 имени героя  
Советского Союза Шевченко А.И. Яковлевского городского округа»**

<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ «Томаровская СОШ № 1» _____Алфимова И.В. «31» августа 2022 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Томаровская СОШ № 1» _____Данилова А.В. Приказ № 215 «31» августа 2022 г.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
Сычевой Ларисы Леонидовны**

Срок реализации- 1 год  
Возраст учащихся 10-11 лет

2022-2023 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

### 1. *Направленность (профиль) программы*

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

### 2. *Актуальность программы*

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### 3. *Отличительные особенности программы*

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 9-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

### **Задачи программы**

#### Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

#### Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

#### Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

### **Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**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 многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

#### **должны знать:**

технику безопасности на занятиях по волейболу;  
 характеристику игры;  
 гигиенические правила занятий физическими упражнениями;  
 основные приёмы самоконтроля;  
 особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  
 основы рационального питания;  
 правила оказания первой помощи;  
 способы сохранения и укрепление 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;

#### **должны уметь:**

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  
 выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  
 заботиться о своем 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 по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Введение

### Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры

### Специальная физическая подготовка

Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

### Техническая подготовка

Приёмы и передачи мяча. Подачи мяча. Стойки. Нападающие удары. Блоки

### Тактическая подготовка

Тактика подач. Тактика приёмов и передач

### Правила игры

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Воспитательный компонент
			теория	практика	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;  трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;  опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	2	1	5	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	1	1	3	
1. 3.	Спортивные и подвижные	4		5	

	игры				деятельного выражения собственной гражданской позиции;
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	опыт природоохранных дел;
2. 1.		3	1	2	опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
2. 2.	Упражнения направленные на развитие силы				
	Упражнения направленные на развитие скорости	3	1	2	опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
2. 3.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3		2	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3		2	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	3		2	опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)				
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	2	1	12	
3. 2.	Подачи мяча	1	1	1	опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
3. 3.	Стойки	2		2	
3. 4.	Нападающие удары	1		1	
3. 5.	Блоки	1		1	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.
4. 1.	Тактика подач	2	1	1	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	2	1	1	
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### Календарно-тематический план

№	Дата		Название тем
	по плану	фактически	
1			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
2			Правила игры в волейбол.
3			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
4			Учебно-тренировочная игра в волейбол
5			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
6			Передача мяча в парах в тройках
7			Учебно-тренировочная игра в волейбол
8			Верхняя прямая подача.
9-10			Нижняя подача в волейболе.
11-12			Учебно-тренировочная игра в волейбол
13-14			Учебно-тренировочная игра в волейбол
15-16			Верхняя прямая подача.
17-18			Нижняя подача в волейболе.
19-20			Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
21-22			Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
23-24			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
25-26			Закрепление навыков игры волейбол
27-28			Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча
29-30			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
31			Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
32			Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
33			Закрепление навыков игры волейбол
34			Учебно-тренировочная игра в волейбол.

### **Необходимая материально-техническая база:**

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для в/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

### **Дополнительное оборудование и инвентарь:**

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.