

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»  
филиал «Новообинская СОШ»

Согласовано на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 25.08.2022

Утверждаю  
Директор школы  
Базеева О. Е.

Приказ № 110-о от 31.08.2022

# **Дополнительная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ»**

*Направление: физкультурно-спортивное*

*Уровень программы: базовый*

*Возраст учащихся: 7-17 лет*

*Срок реализации 1 год (204 часа)*

Разработал: Зайцева Елена Сергеевна  
Учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

**Группа учащихся.** Для обучения набираются все желающие с 7-17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

**Формы и методы занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;

### Тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План	Факт
1	3	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста.	03.10.	
2	3	Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	05.10.	
3	3	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	10.10.	
4	3	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	12.10.	
5	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	17.10.	
6	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	19.10.	
7	3	Совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками.	24.10.	
8	3	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	26.10.	
9	3	Введение в начальные игровые ситуации. Эстафеты.	31.10.	
10	3	Контрольная игра.	02.11.	
11	3	Нижняя прямая подача.	07.11.	
12	3	Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	09.11.	
13	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	14.11.	
14	3	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	16.11.	
15	3	Игровые задания на укороченной площадке.	21.11.	
16	3	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	23.11.	
17	3	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	28.11.	
18	3	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены.	30.11.	
19	3	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	05.12.	
20	3	Контрольная игра.	07.12.	
21	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	12.12.	
22	3	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением.	14.12.	
23	3	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.	19.12.	

24	3	Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	21.12.	
25	3	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	26.12.	
26	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	28.12.	
27	3	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	09.01.	
28	3	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	11.01.	
29	3	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача.	16.01.	
30	3	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	18.01.	
31	3	Контрольная игра.	23.01.	
32	3	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий.	25.01.	
33	3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	30.01.	
34	3	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху.	01.02.	
35	3	Прямой нападающий удар. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	06.02.	
36	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	08.02.	
37	3	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	13.02.	
38	3	Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра	15.02.	
39	3	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	20.02.	
40	3	Контрольная игра.	22.02.	
41	3	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	27.02.	
42	3	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.	01.03.	
43	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	06.03.	
44	3	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	13.03.	
45	3	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	15.03.	
46	3	Совершенствование навыков защитных действий.	20.03.	
47	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	22.03.	
48	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	27.03.	
49	3	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении.	29.03.	
50	3	Контрольная игра.	03.04.	
51	3	Обучение командным тактическим действиям в нападении.	05.04.	
52	3	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока	10.04.	

53	3	Игровые задания на укороченной площадке.	12.04.	
54	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	17.04.	
55	3	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	19.04.	
56	3	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении.	24.04.	
57	3	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	26.04.	
58	3	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Учебно – тренировочная игра.	08.05.	
59	3	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	10.05.	
60	3	Контрольная игра.	15.05.	
61	3	Передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.	17.05.	
62	3	Передачи из зон 1-5-6 в зоны 2-4.	17.05.	
63	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	22.05.	
64	3	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении	22.05.	
65	3	Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	24.05.	
66	3	Контрольная игра.	24.05.	
67	3	Подвижные игры с элементами волейбола.	29.05.	
68	3	Контрольная игра.	29.05.	
69	3	Двухсторонняя контрольная игра.	31.05.	
70	3	Соревнования по волейболу.	31.05.	