

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от 31 августа 2022г № 91

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  А.И. Тишкин
Приказ № 81-ОД от 31.08.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Программа ориентирована на 7-9 классы
Срок реализации 1 год

Автор: Заугольников Илья Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Количество учеников в секции — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(*Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич*). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г. №329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы :

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное время,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

Учебный план.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	186
1	Общая физическая подготовка.	50
2	Специальная физическая подготовка	32
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	104
4	Судейская практика.	На соревнова ниях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	186

Знать: • особенности развития избранного вида спорта;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и

организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

***Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

*** Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей; быстроты;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса; - Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития силы мышц туловища; - Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития силы мышц ног; - Упражнения для развития специальной гибкости.
- Упражнения для развития специальной

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Календарно-тематический план.

Поурочные задачи обучения

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1-2		1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	
3-4		1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.	
5-6		1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	
7-8		: 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
9-10		: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
11-12		1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.	
13-14		1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	

15-16		: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
17-18		: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	
19-20		: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	
21-22		1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.	
23-24		1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.	
25-26		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
27-28		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
29-30		; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	
31-32		: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	
33-34		: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	
35-36		1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
37-38		1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
39-40		1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.	
41-42		1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя	

		руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	
43-44		1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
45-46		. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
47-48		: 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару 4. Учебная игра.	
49-50		1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Поддача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.	
51-52		1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.	
53-54		1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
55-56		1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
57-58		1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	
59-60		1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
61-62		1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
63-64		1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.	
65-66		1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
67-68		. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней	

		прямой подачи. 4.Учебная игра.	
69-70		. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	
71-72		1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4.Учебная игра.	
73-74		1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
75-76		1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра	
77-78		1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра.	
79-80-		1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
81-82		1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра.	
83-84		1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра.	
85-86		1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра.	
87-88		1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
89-90		1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
91-92		1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
93-94		1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении	

		4.Учебная игра.	
95-96		1. Обучение одиночному блокированию.2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
97-98		1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
99-100		1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
101-102		1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач	
103-104		1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево4.Учебная игра.	
105-106		1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение нападающему удару с переводом влево 3.Учебная игра.	
107-108		I. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
109-110		1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
111-112		1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
113-114		1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.	
115-116		1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
117-118		: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, 3. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.	
119-120		1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.	
121-122		1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	
123-124		1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование	

		навыков одиночного блокирования.	
125-126		1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
127-128		1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
129-130		1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.	
131-132		1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
133-134		1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
135-136		1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	
137-138		. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
139-140		: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
141-142		1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
143-144		1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	
145 - 146		1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	
147-148		1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
149-150		1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	

151-152		1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
153-154		1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
155-156		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
157-158		1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
159-160		1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
161-162		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
163-164		1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
165-166		1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
167-168		1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
169-170		1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
171-172		1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
173-174		1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
175-176		1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
177-178		1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
179-180		1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
181-182		1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
184-186 резерв			