

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мегетская средняя общеобразовательная школа»

665854, Иркутская область, Ангарский городской округ, посёлок Мегет, пер. Школьный, д. 8.

Тел.(факс) 8(3952) 49-20-40, 49-20-82 e-mail:meget_school@mail.ru

«Рассмотрено» на заседании ШМО эстетики и спорта Протокол от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г. № <u>1</u> <i>Мру (Мраст Ю.А)</i>	«Согласовано» зам. директора по УВР « <u>30</u> » <u>август</u> 2024 г. <i>Кудрявцева С.В.</i>	«Утверждаю» директор школы <i>Игумнова О.Е.</i> Приказ от « <u>30</u> » августа 2024 г. № <u>135/2</u>
---	---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной секции «Волейбол»
(спортивно-оздоровительное направление)
для обучающихся 6 – 11 классов

(Образовательный уровень: количество часов: 4 часа в неделю, всего 136 часов)

Учитель: Васильев Н. Н.

Мегет, 2024 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности уровня начального общего образования секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), 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».

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и

подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- 1) Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- 2) Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- 3) Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- 4) Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- 5) Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- 6) Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- 7) Воспитание моральных и волевых качеств.

Место программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 68. Реализуется на базе МБОУ «Мегетская СОШ» проводятся в спортивном зале два раза в неделю по одному часу.

Используемые формы и методы обучения.

Заниматься развитием физических способностей обучающихся систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Содержание изучаемого курса

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Планируемые результаты

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- 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;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Календарно-тематическое планирование

«Волейбол» 6-11 классы.

№	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Правила игры в волейбол. Игра в пионербол.	1
3	Стойка игрока (исходные положения).Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	1
4	Стойка игрока (исходные положения).Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	1
5	Сочетание способов перемещений	1
6	Действие без мяча: имитация передачи мяча.	1
7	Действие без мяча: имитация передачи мяча.	1
8	Игра в пионербол.	1
9	Верхняя прямая подача.	1
10	Верхняя прямая подача.	1
11	Игра в пионербол с элементами волейбола	1
12	Игра в пионербол с элементами волейбола	1
13	Верхняя и нижняя прямые подачи.	1
14	Верхняя и нижняя прямые подачи.	1
15	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
16	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
17	Передача мяча: сверху двумя руками с места.	1
18	Передача мяча: сверху двумя руками с места.	1
19	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
20	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
21	Передача мяча: в прыжке, после перемещения.	1
22	Передача мяча: в прыжке, после перемещения.	1
23	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
24	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1

25	Верхняя передача мяча в парах.	1
26	Верхняя передача мяча в парах.	1
27	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
28	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
29	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4;	1
30	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4;	1
31	Верхний прием в зонах 1,6,5.	1
32	Верхний прием в зонах 1,6,5.	1
33	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.	1
34	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.	1
35	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
36	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
37	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	1
38	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	1
39	Учебная игра в волейбол.	1
40	Учебная игра в волейбол.	1
41	Передача мяча: сверху из глубины площадки.	1
42	Передача мяча: сверху из глубины площадки.	1
43	Учебная игра в волейбол.	1
44	Учебная игра в волейбол.	1
45	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	1
46	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	1
47	Учебная игра в волейбол.	1
48	Учебная игра в волейбол.	1
49	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1

50	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1
51	Учебная игра в волейбол.	1
52	Учебная игра в волейбол.	1
53	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.	1
54	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.	1
55	Учебная игра в волейбол.	1
56	Учебная игра в волейбол.	1
57	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.	1
58	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.	1
59	Учебная игра в волейбол.	1
60	Учебная игра в волейбол.	1
61	Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2.	1
62	Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2.	1
63	Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2.	1
64	Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2.	1
65	Учебная игра в волейбол.	1
66	Учебная игра в волейбол.	1
67	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки.	1
68	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки.	1
69	Учебная игра в волейбол.	1
70	Учебная игра в волейбол.	1
71	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач.	1

72	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач.	1
73	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач.	1
74	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач.	1
75	Учебная игра в волейбол.	1
76	Учебная игра в волейбол.	1
77	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач.	1
78	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач.	1
79	Учебная игра в волейбол.	1
80	Учебная игра в волейбол.	1
81	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.	1
82	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.	1
83	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.	1
84	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.	1
85	Учебная игра в волейбол.	1
86	Учебная игра в волейбол.	1
87	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении.	1
88	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении.	1
89	Учебная игра в волейбол.	1

90	Учебная игра в волейбол.	1
91	Круговая тренировка из 8 станций.	1
92	Круговая тренировка из 8 станций.	1
93	Круговая тренировка из 8 станций.	1
94	Круговая тренировка из 8 станций.	1
95	Круговая тренировка из 8 станций.	1
96	Круговая тренировка из 8 станций.	1
97	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу.	1
98	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу.	1
99	Учебная игра в волейбол.	1
100	Учебная игра в волейбол.	1
101	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1
102	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1
103	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1
104	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1
105	Учебная игра в волейбол.	1
106	Учебная игра в волейбол.	1
107	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
108	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
109	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
110	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
111	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
112	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
113	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1

114	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
115	Взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1
116	Взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1
117	Учебная игра в волейбол.	1
118	Учебная игра в волейбол.	1
119	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи.	1
120	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи.	1
121	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи.	1
122	Учебная игра в волейбол.	1
123	Учебная игра в волейбол.	1
124	Учебная игра в волейбол.	1
125	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач.	1
126	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач.	1
127	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач.	1
128	Учебная игра в волейбол.	1
129	Учебная игра в волейбол.	1
130	Учебная игра в волейбол.	1
131	Учебная игра в волейбол.	1
132	Учебная игра в волейбол.	1
133	Учебная игра в волейбол.	1
134	Учебная игра в волейбол.	1
135	Учебная игра в волейбол.	1
136	Учебная игра в волейбол.	1
Итого		136

Литература.

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971