

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО:

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель Методического  
совета

\_\_\_\_\_ (Е.А.Карягина)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Школа № 95

\_\_\_\_\_ ( С.Д. Куликов)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 95»

**Программа  
дополнительного образования учащихся  
«Волейбол»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст детей, на которых  
рассчитана программа 7 – 10 лет*

*Количество учебных часов в неделю: 3 ч.*

*Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 102 ч.*

*Срок реализации – 1 года*

*Учитель:*

Толстихин Александр Геннадьевич, педагог дополнительного  
образования

Железногорск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Цель:** Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

**Учащиеся разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 3 часов в неделю (102 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»**

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

№	Тема	Кол-во часов
7	Индивидуальные тактические действия в защите	7
8	Закрепление техники верхней передачи	6

9	Закрепление техники нижней передачи	6
10	Верхняя прямая подача	4
11	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
13	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

№	Тема	Кол-во часов
14	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
15	Закрепление техники верхней передачи	6
16	Закрепление техники нижней передачи	6
17	Верхняя прямая подача	4
18	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
19	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
20	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

### **Материально – техническое обеспечение программы**

- спортивный зал;
- сетка волейбольная;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи волейбольные.