

«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* 10 – 17 лет

Количество учебных часов в неделю: 6 ч.

Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 216 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 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 6 часов в неделю (216 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	8
3	Нижняя передача	8
4	Приём мяча	7
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	41

№	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	8
11	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6
12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
13	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	41

№	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	8
18	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6
19	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
20	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	41

№	Тема	Кол-во часов
21	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	8
22	Прямой нападающий удар	8
23	Совершенствование верхней прямой подачи	5
24	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8
25	Двусторонняя учебная игра	5
26	Одиночное блокирование	4
27	Страховка при блокировании	4
28	Физическая подготовка в процессе занятия	5
	Итого	47

№	Тема	Кол-во часов
29	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5

30	Прямой нападающий удар	5
31	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
32	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
33	Двусторонняя учебная игра	7
34	Одиночное блокирование и страховка	8
35	Командные тактические действия в нападении и защите	6
36	Физическая подготовка в процессе занятия	5
	Итого	46

Материально – техническое обеспечение программы

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