



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Идрицкая средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по ВР МБОУ «Идрицкая средняя общеобразовательная школа»  Сикорская Е.А.	Рекомендовано к реализации педагогическим советом МБОУ «Идрицкая СОШ» Протокол № 1 от 30.08.2021г.	УТВЕРЖДАЮ: для Директор МБОУ «Идрицкая средняя общеобразовательная школа»  Дударь Н. Г.
--	---	--

**Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа
«ВОЛЕЙБОЛ»
направление: спортивно - оздоровительное**

Программа ориентирована на детей 10 - 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов по плану: 108 часов

Количество часов в неделю: 3 часа

Рабочую программу составила:

учитель высшей квалификационной категории Емельянова О. Н.

пос. Идрица

2021 г.

Пояснительная записка к рабочей программе кружка по волейболу

Национальный проект «Образование» – это инициатива, направленная на достижение двух ключевых задач.

Первая – обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования и вхождение Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования.

Вторая – воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Организация внеурочной деятельности по волейболу играет большую роль в физическом воспитании школьников. Регулярные занятия волейболом способствуют всестороннему развитию школьников. Во время игры в волейбол развиваются все основные физические качества, особенно положительно влияют занятия на развитие выносливости, силы, ловкости, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы волейбол физкультурно-спортивная. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Педагогическая целесообразность. Волейбол – один из наиболее увлекательных видов спорта. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения во время игры вызывают в организме занимающихся сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения - 3 часа, 2 раз в неделю. Занятия организуются для учащихся 10 -11 лет.

Цель программы – повысить познавательный интерес к занятиям по волейболу, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма

В результате изучения школьники получат возможность для формирования:

▪ **личностных универсальных учебных действий:**

- положительное отношение к волейболу;
- понимание нравственных норм поведения;
- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
- познавательной мотивации к истории возникновения волейбола;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности спортивной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

▪ **регулятивных универсальных учебных действий:**

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- **познавательных универсальных учебных действий:**
 - определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
 - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
 - составлять комплексы развивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;
 - характеризовать основные физические качества;
- **коммуникативных универсальных учебных действий:**
 - отвечать на вопросы и задавать вопросы;
 - выслушивать друг друга;
 - рассказывать об истории возникновения волейбола, о правильной осанке;
 - рассказывать о влиянии физических упражнений на организм;
 - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
 - договариваться и приходить к общему решению, работая в группе;
 - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Материально-техническое обеспечение занятий:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная- 1шт.

стойки волейбольные-1 пара

гимнастическая стенка- 1 шт.

гимнастические скамейки-2шт.

гимнастические маты-3шт.

скакалки- 5 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 4шт.

мячи волейбольные – 10 шт.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	
7	Подвижные игры с элементами волейбола	20
8	Общая и специальная физическая подготовка	28

9	Основы техники и тактики игры	35
10	Контрольные игры и соревнования	10
11	Контрольные испытания	5
	Всего	108

Содержание программы

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
 - совершенствование навыков естественных видов движений;
 - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
 Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м, 60 м, бег 1000 м.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Календарно – тематическое планирование кружка по волейболу.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1,2	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	2		
3	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста.	1		

	3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.			
4	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
5,6	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
7	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.	1		
8	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
9,10	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2		
11	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
12,13	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
14,15	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
16	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	1		
17	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
18	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
19,20	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	2		
21	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование	1		

	навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.			
22,23	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
24,25	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	2		
26	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.	1		
27,28	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.	2		
29	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.	1		
30	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
31	1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
32	1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
33,34	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	2		
35	1. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
36	1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
37,38	1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая	2		

	подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
39	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1		
40	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1		
41	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1		
42,43	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.	2		
44,45	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	2		
46	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1		
47	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1		
48,49	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2		
50	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра	1		
51	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.	1		
52,53	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2		
54	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1		
55,56	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением	2		
57,58	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных	2		

	тактических действий в защите.			
59	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра	1		
60	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	1		
61	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра	1		
62	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1		
63,64	1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.	2		
65	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебно – тренировочная игра.	1		
66	1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.	1		
67,68	1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.	2		
69	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1		
70	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра	1		
71	1. ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра	1		
72,73	1. ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра	2		
74	1. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2. Приемы и передачи мяча. 3. Учебная игра	1		
75,76	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	2		
77	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		
78	1. Совершенствование навыков защитных	1		

	действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.			
79	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести	1		
80,81	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2		
82	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	1		
83	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	1		
84	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1		
85	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		
86	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1		
87,88	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.	2		
89	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1		
90	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	1		
91	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1		
92	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	1		
93,94	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	2		
95,96	1.Групповые тактические действия в нападении.	2		

	2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			
97	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1		
98,99	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
100,101	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
102,103	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	2		
104	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	1		
105,106	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	2		
107,108	1. Итоговое занятие. 2. Двухсторонняя игра	2		
	Итого часов:	108		