

**МБОУ «Агинская средняя общеобразовательная школа №1 им. С.А. Шилова»**

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем  
директора по ВР

Тюриной Т. А.  
«30» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Гаммершмидт Д.А.

Приказ №442– О от  
«30» августа 2024г.

Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Волейбол»  
Возраст детей – 12-18 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
68 часов (2 часа в неделю)

Учитель: Ващекин С.Г.  
педагог дополнительного образования

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол» разработана в соответствии с постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 № 233 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. от 07.12.2006 № 752), письмом Минобразования России от 11.12.2006 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Программа относится к физкультурно-спортивной и социально - педагогической направленностям. Физкультурно-спортивной направленностью программы является гармоничное развитие физических качеств: силы, координации, выносливости и скорости занимающегося. Обучение основным элементам и правил игры. Социально - педагогической, т.к. целью программы наряду с другими является адаптация детей к условиям современности, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.

Основное образование». Волейбол - один из игровых видов спорта. Он включен не только в урочные занятия, но и широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе.

Актуальность данной программы заключается в том, что спортивная игра «Волейбол» занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. 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 сердечно-сосудистой 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 приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре

рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь приемов и понятий при изучении всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на 1 учебный год который включает в себя: теоретическую часть и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол, в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Промежуточная аттестация воспитанников будет проходить в виде сдачи зачётов.

Образовательный процесс кружка рассчитан на детей с 9 до 15 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Агинская СОШ №1 », количество часов, отведенных на освоение курса «Волейбол» на учебный год составляет 68 часов (2 часа в неделю).

#### Основные цели:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

#### Основные задачи:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.
- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
  - дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом,
- их планирования и содержательного наполнения;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и
- оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно
- организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического
- развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики
- вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и
- повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

## Содержание учебного курса

### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Теоретические основы волейбола	7
2	Общefизическая подготовка	32
3	Специально физическая подготовка	29
Общее количество часов:		68

#### I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей.

#### II. Техничко-тактические приемы

##### 1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

##### 2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

##### 3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

##### 4. Комбинированные упражнения

- подача - передача;
- подача - передача - нападающий удар;
- передача - нападающий удар - передача (игра в защите).

##### 5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

##### 6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

#### **IV. Интегральная подготовка.**

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

## Список используемой литературы

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик. - Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. - 156 с.
2. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 1985. - 79 с.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие / Ю.Д. Железняк. - М.: Изд-во ФиС, 1970. - 194 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
6. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Изд. центр Академия, 2002. - 520 с.
11. Свиридов, В.Л. Волейбол: Энциклопедия / В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. - Томск: «Компания Янсон», 2001. - 318 с.
12. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. - Минск, 1976. - 148 с.