

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №21»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2023 года



«Утверждаю»  
Руководитель  
образовательной организации

Куликова В.В.  
Приказ № 199 от  
« 31 » 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 10-11 классы

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**

Учитель физической культуры

Арикова Венера Исмаиловна

Нижний Новгород  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.  
Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 16-17 лет (10-11 классы). Планирование рассчитано на 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

### **Задачи занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

### **Общая характеристика курса**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

## **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.

### Календарно-тематическое планирование

№№ заняти й	Вид программного материала	Кол- во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		

27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		
29-30	Нижняя прямая подача.	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		

## Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

## Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.