

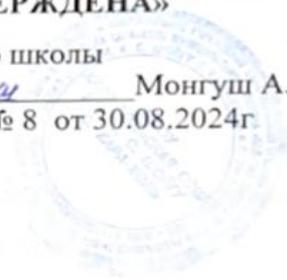
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кара-Хольская средняя общеобразовательная школа имени  
Кужугета Серээевича Шойгу села Кара-Холь муниципального района  
«Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»

Принято решением

Педагогического совета  
от «29» августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор школы  
 Монгуш А.С.  
Приказ № 8 от 30.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

физкультурно-спортивной направленности  
/базовый уровень/

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Количество часов: 34ч  
Разработал: Чумбурел С.С.

с. Кара-Холь 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–7 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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 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 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цели конкретизированы следующими задачами:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

*Особенности реализации программы внеурочной деятельности:  
количество часов и место проведения занятий*

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### ***Формы проведения занятий и виды деятельности***

#### **Однонаправленные занятия.**

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

#### **Комбинированные занятия.**

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

### **Целостно-игровые занятия.**

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

### **Контрольные занятия.**

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их

индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## **Содержание изучаемого курса**

### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).  
Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).  
Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.  
Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

## **Планируемые результаты**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## Календарно-тематическое планирование (34 часов)

| №  | Тема занятий   | Дата проведения |      |
|----|--|-----------------|------|
|    |  | план            | факт |
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.  | 04.09           |      |
| 2  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 11.09           |      |
| 3  | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.   | 18.09           |      |
| 4  | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.   | 25.09           |      |
| 5  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 02.10           |      |
| 6  | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.   | 09.10           |      |
| 7  | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.  | 16.10           |      |
| 8  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 23.10           |      |
| 9  | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.  | 06.11           |      |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.  | 13.11           |      |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.   | 20.11           |      |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.  | 27.11           |      |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.   | 04.12           |      |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.   | 11.12           |      |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.   | 18.12           |      |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.   | 25.12           |      |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.   | 15.01           |      |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.                    | 22.01           |      |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.         | 29.01           |      |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.  | 05.02           |      |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.                            | 12.02           |      |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.                                    | 19.02           |      |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.   | 26.02           |      |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 04.03           |      |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном                                    | 11.03           |      |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
|    | направлении. Учебная игра.  |       |  |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | 18.03 |  |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.                                    | 01.04 |  |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.                                    | 08.04 |  |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.   | 15.04 |  |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.                                      | 22.04 |  |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 29.04 |  |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.                                | 06.05 |  |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.                 | 13.05 |  |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп.  | 20.05 |  |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

В настоящем документе  
прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью 11 страниц  
Директор: *Монгуш А.С.*



