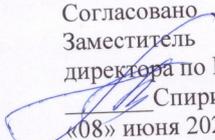


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Даниловка»

Рекомендовано  
на заседании  
ШМО «Профессионалы»  
Протокол от  
«17» мая 2023 г. №4

Согласовано  
Заместитель  
директора по ВР  
 Спирина Т.А.  
«08» июня 2023 г.



Утверждаю  
Директор МБОУ  
«СОШ №4 с. Даниловка»  
Спирина Т.А.  
Приказ  
от «28» августа 2023 г. №90

**Рабочая программа**  
курса  
дополнительного образования  
«Волейбол»  
для 6-11 классов  
на 2023 – 2024 учебный год

Составила: Ручкина Любовь Олеговна,  
педагог дополнительного образования.  
Программа разработана на основании  
пособия для учителей и  
методистов «Волейбол», внеурочная деятельность  
Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

### **Цель:**

- 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;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

### **Задачи занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- 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, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### **Механизм реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

## **Планируемые результаты работы**

### **В ходе дополнительного образования учащиеся смогут:**

- Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
- Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
- Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
- Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

### **Личностные результаты:**

- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
- Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

- Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленно нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

**Содержание программы**

Разделы	Элементы содержание
Обучение технике подачи мяча	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.
	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.
	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.
	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.
	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.
	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.
Техника нападения	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.
	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

	игра.
Техника защиты	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.
Тактика защиты	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.
Тактика нападения	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.
Игра по правилам с заданием.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Форма проведения	Дата	Коррекция
1	Нижняя прямая подача.	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.		
2	Нижняя боковая подача.	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
3	Верхняя прямая подача	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
4-5	Подача с вращением мяча.	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
6-7	Подача в прыжке.	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.		
8	Верхняя передача мяча	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя руками с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		
9	Передача в прыжке	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		
10-11	Нападающий удар.	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		
12	Приемы мяча.	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		
13-14	Прием мяча с падением.	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.		
15-16	Блокирование	Упражнения для перемещения блокирующих		

	(подвиж. и неподвиж.)	игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.		
17	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
22	Индивид. тактические действия.	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
23-24	Индивидуальные и групповые действия.	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
25-26	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.		
27	Тактика нападающего	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная		

	удара.	игра.		
<b>28</b>	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
<b>29-30</b>	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
<b>31</b>	Взаимодействие нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
<b>32</b>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
<b>33-34</b>	Командные действия в защите	Учебная игра с заданием.		

