

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Турмышская общеобразовательная школа»
Янтиковского муниципального округа Чувашской Республики**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от «28 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Матросова Л.И.

Приказ № 118 от 29.08. 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

2025-2026 учебный год

Педагог дополнительного образования:
Михайлов Сергей Николаевич

с. Турмыш

Программа по волейболу

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цели: - 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.

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

В процессе занятий в группе решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

• дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
Занятия в кружке проводятся 1 раз в неделю по 1 ч. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися. В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Планируемые результаты работы

В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:

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

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. 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.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

1. 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.

2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся контролировать и анализировать эффективность занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Иметь представление об истории развития волейбола, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры. Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности. Количество обучающихся – 14 человек.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов
1	ТБ на занятиях по волейболу.	1
2	Развитие общей выносливости	1
3	Стойка и перемещения игрока.	1
4	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1
5	Передача мяча сверху двумя руками.	1

6	Овладение судейской практикой.	1
7	Передача мяча сверху двумя руками в паре.	1
8	Групповые взаимодействия.	1
9	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1
10	Упражнения для развития навыков быстроты.	1
11	Приём и передача мяча снизу двумя руками в паре.	1
12	Правила игры в волейбол.	1
13	Нижняя прямая подача.	1
14	ОРУ, перемещение, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.	1
15	Верхняя прямая подача.	1
16	Групповые взаимодействия.	1
17	Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.	1
18	Развитие координационных и силовых способностей.	1
19	Прием мяча с подачи.	1
20	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1
21	Двусторонняя учебная игра.	1
22	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1
23	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
24	Одиночное блокирование.	1
25	Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером.	1
26	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
27	Двусторонняя учебная игра.	1
28	Развитие координационных и силовых способностей.	1
29	Овладение судейской практикой.	1
30	Двусторонняя учебная игра.	1
31	Групповые взаимодействия.	1
32	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1
35	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
36	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1
37	Прямой нападающий удар.	1
38	Расстановка игроков по зонам.	1
39	Одиночное блокирование.	1
40	Прямой нападающий удар.	1
41	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
42	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
43	Прямой нападающий удар.	1
44	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1
45	Расстановка игроков по зонам.	1
46	Одиночное блокирование.	1
47	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1
49	Групповые взаимодействия.	1
50	Двусторонняя учебная игра.	1

51	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
52	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	1
53	Овладение судейской практикой.	1
54	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1
56	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1
57	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
58	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
59	Прямой нападающий удар.	1
60	Овладение судейской практикой.	1
61	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	1
62	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
63	Двусторонняя учебная игра.	2
64	Товарищеская встреча.	2
65	Соревнования.	2

Итого 68 часов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015. 2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2012. 3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2004 4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2015. 5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2013. 6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016.