

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Управление образования Администрации города Новочеркаска**

**МБОУ СОШ №3 им. атамана М. И. Платова**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей естественно-  
научного цикла

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель МС

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ  
№ 3 им. атамана М.И.  
Платова

О.А. Полякова

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Т.Э. Немытова

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Е.П. Удовенко

Приказ № 195  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Волейбол»**

Составитель: педагог дополнительного  
образования Кузнецов М.А.

**г. Новочеркасск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу направлена на физическое воспитание занимающихся, приобщение их к регулярным занятиям волейболом, выявление одаренных занимающихся.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации.

Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу, а также массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на более глубокое изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков (в отличие от школьного курса).

Основными задачами программы являются следующие:

- содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- формирование интереса, к систематическим занятиям волейболом;
- формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическим упражнениям;
- развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемый результат освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу состоит из личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами обучающихся, формируемыми при освоении программы, являются:

- знание истории развития российского волейбола;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметными результатами освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу являются:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

понимание значения волейбола в развитии способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, применяемыми в волейболе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Раздел 1. Основы техники перемещения	6
2	Раздел 2. Основы передачи мяча	5
3	Раздел 3. Поддача мяча	5
4	Раздел 4. Атакующие удары	4
5	Раздел 5. Прием мяча	5
6	Раздел 6. Блокирование атакующих ударов	4
7	Раздел 7. Тактика игры	7
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>36</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	<b>Раздел 1. Основы техники перемещения</b>	
1	Стойка игрока (исходные положения)	2
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
4	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий (игры с перемещениями игроков)	2
	<b>Раздел 2. Основы передачи мяча</b>	
5	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
6	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2
7	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
8	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий (игры с передачей мяча, игры с передачами мяча через сетку)	1
	<b>Раздел 3. Поддача мяча</b>	
9	Нижняя прямая поддача	1

10	Верхняя прямая подача	1
11	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий (игры с подачами мяча)	2
12	Двухсторонняя учебная игра	1
	<b>Раздел 4. Атакующие удары</b>	
13	Прямой нападающий удар (по ходу)	2
14	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1
15	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий (игры с атакующим ударом)	1
	<b>Раздел 5. Прием мяча</b>	
16	Прием мяча снизу двумя руками	1
17	Прием мяча сверху двумя руками	1
18	Прием мяча, отраженного сеткой	2
19	Двухсторонняя учебная игра	1
	<b>Раздел 6. Блокирование атакующих ударов</b>	
20	Одиночное блокирование	1
21	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1
22	Игры на закрепление и совершенствование приемов и тактических действий (игры с блокированием атакующих ударов)	2
	<b>Раздел 7. Тактика игры</b>	
23	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
24	Групповые тактические действия в нападении и защите	2
25	Командные тактические действия в нападении и защите	2
26	Двусторонняя учебная игра	2
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>36</b>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Для проведения учебного процесса необходимы:**

- сетка волейбольная;
- стойки волейбольные;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- гантели различной массы;
- мячи волейбольные.

### **Дидактические материалы:**

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов./Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011;
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011;
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.;
- Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

### **Информационные источники:**

- Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола URL: <https://volley.ru/>