Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа №1»

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Тюрина Т.А
« 31 » августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор школы:
Гаммершмидт Д.А.
Приказ № 118-Д
« 31 » августа 2021 г.

Рабочая программа
по дополнительному образованию

«Волейбол»

Возраст детей – 9-15 лет
Срок реализации программы – 1 год

68 часов (2 часа в неделю)

Учитель: Бойков А.Е.
Педагог дополнительного
образования

с. Агинское,
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол» разработана в соответствии с постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 № 233 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. от 07.12.2006 № 752), письмом Минобразования России от 11.12.2006 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Программа относится к физкультурно-спортивной и социально – педагогической направленностям. Физкультурно-спортивной направленностью программы является гармоничное развитее физических качеств: силы, координации, выносливости и скорости занимающегося.Обучение основным элементам и правил игры. Социально - педагогической, т.к. целью программы наряду с другими является адаптация детей к условиям современности, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.

Основное образование». Волейбол – один из игровых видов спорта. Он включен не только в урочные занятия, но и широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе.

Актуальность данной программы заключается в том, что спортивная игра «Волейбол» занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. 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 уставов, 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 приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь приемов и понятий при изучении всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на 1 учебный год который включает в себя: теоретическую часть и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол, в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Промежуточная аттестация воспитанников будет проходить в виде сдачи зачётов.

Образовательный процесс кружка рассчитан на детей с 9 до 15 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки.

В соответствии с учебным паном МБОУ «Агинская СОШ №1 », количество часов, отведенных на освоение курса «Волейбол» на учебный год составляет 68 часов (2 часа в неделю).

Основные цели:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Основные задачи:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.
- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной

- отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении
- поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом,
- их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и
- оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно
- организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического
- развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики
- вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и
- повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Содержание учебного курса

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Теоретические основы волейбола	7
2	Общефизическая подготовка	32
3	Специально физическая подготовка	29
Общее количество часов: 68		

I. Основы знаний
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы

1. Подачи
- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи
- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар
- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения
- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов			Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика	План	Факт
Теоретические основы волейбола						
1	Вводное занятие. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Тактика игры.	1	1		07.09	
2	Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Совершенствование техники верхней передачи мяча стоя у стены.	1	1		09.09	
3	Перемещения и стойки волейболиста Верхняя передача мяча в парах.	1		1	14.09	
4-5	Совершенствование перемещений и стоек волейболистов. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах.	2	1	1	16.09 21.09	
6-7	Правила поведения и действия в чрезвычайных ситуациях Верхняя передача мяча над собой.	2	1	1	23.09 28.09	
Общефизическая подготовка						
8	Совершенствование техники верхней передачи мяча над собой.	1		1	30.09	.
9	Тестирование.	1		1	05.10	
10	Верхняя передача мяча вперёд.	1	1		07.10	
11	Совершенствование техники верхней передачи мяча вперёд.	1		1	12.10	
12	Место игры, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Верхняя передача мяча за спину.	1	1		14.10	
13	Совершенствование техники верхней передачи мяча за спину.	1		1	19.10	
14	Верхняя передача мяча на удар от сетки.	1	1		21.10	
15	Совершенствование техники верхней передачи мяча на удар от сетки.	1		1	26.10	
16	Верхняя передача мяча на удар из глубины площадки.	1		1	28.10	
17	Совершенствование техники верхней передачи мяча на удар из глубины площадки.	1		1	02.11	
18	Верхняя передача мяча в прыжке.	1		1	04.11	
19	Совершенствование техники верхней передачи мяча в прыжке.	1		1	09.11	

20	Нижняя передача мяча стоя у стены.	1		1	11.11	
21	Совершенствование техники нижней передачи мяча у стены.	1		1	16.11	
22	Нижняя передача мяча над собой.	1	1		18.11	
23	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1		1	23.11	
24	Нижняя передача мяча вперёд.	1		1	25.11	
25	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1		1	30.11	
26	Нижняя передача мяча за спину.	1		1	02.12	
27	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1		1	07.12	
28	Нижняя передача мяча лицом к сетке.	1		1	09.12	
29	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1		1	14.12	
30	Нижняя передача мяча спиной к сетке.	1		1	16.12	
31	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1		1	21.12	
32	Нижняя прямая подача мяча.	1	1		23.12	
33	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	1		1	28.12	
34	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	30.12	
35	Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча.	1		1	04.01	
36	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	06.01	
37	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	1		1	11.01	
38	Верхняя боковая подача мяча.	1		1	13.01	
39	Тестирование.	1		1	18.01	
Специально физическая подготовка						
40	Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча.	1		1	20.01	
41	Подача мяча с вращением.	1		1	25.01	
42	Совершенствование техники подачи мяча с вращением.	1		1	27.01	
43	Подача мяча без вращения.	1		1	01.02	
44	Совершенствование техники подачи мяча без вращения.	1		1	03.02	
45	Подача мяча в прыжке.	1		1	08.02	
46	Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.	1		1	10.02	
47	Нападающий удар по ходу разбега.	1		1	15.02	
48	Совершенствование техники нападающего удара по ходу разбега.	1		1	17.02	
49	Нападающий удар с переводом.	1		1	22.02	

50	Совершенствование техники нападающего удара с переводом.	1		1	24.02	
51	Нападающий удар с высокой передачи.	1		1	01.03	
52	Совершенствование техники нападающего удара с высокой передачи.	1		1	03.03	
53	Нападающий удар со средней передачи.	1		1	08.03	
54	Совершенствование техники нападающего удара со средней передачи.	1		1	10.03	
55	Нападающий удар с низкой передачи.	1		1	15.03	
56	Совершенствование техники нападающего удара с низкой передачи.	1		1	17.03	
57	Нападающий удар с передней линии.	1		1	22.03	
58	Совершенствование техники нападающего удара с передней линии.	1		1	24.03	
59	Нападающий удар со второй линии.	1	1		29.03	
60	Совершенствование техники нападающего удара со второй линии..	1		1	31.03	
61	Обманный нападающий удар.	1	1		05.04	
62	Совершенствование техники обманного нападающего удара.	1		1	07.04	
63	Техника постановки одиночного блока.	1		1	12.04	
64	Совершенствование техники постановки одиночного блока.	1		1	14.04	
65	Техника постановки группового блока.	1		1	19.04	
66	Совершенствование техники постановки группового блока.	1		1	21.04	
67	Учебно-тренировочная игра	1		1	26.04	
68	Тестирование.	1		1	28.04	
	Итого:		10	58		
	Всего		**68 часов**			

Используемая литература:

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 156 с.
2. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. – Минск: Полымя, 1985. – 79 с.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Изд-во ФиС, 1970. – 194 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
6. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд. центр Академия, 2002. – 520 с.
11. Свиридов, В.Л. Волейбол: Энциклопедия / В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – 318 с.
12. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с.