

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: с 11-15 лет

**Составитель:** Терёб Михаил Александрович  
учитель физической культуры

г. Нижний Тагил

2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях не доброжелобной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятие в кружке, секции способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых, так и на открытых площадках. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале школы, по средствам занятий волейболом.

Программа направлена на создание условий развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а так же формирует личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

## **Задачи программы**

Обучающие:

- обучать техническим приемам и правилам игры
- обучить тактическим действиям
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях
- обучить овладению навыкам регулирования психического состояния

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в волейболе
- развивать совершенствование навыков и умений игры
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умение действовать в коллективе

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

## **Результаты программы**

### **Знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
- как правильно распределить свою физическую нагрузку
- правила игры в волейбол
- правила охраны труда и поведение на занятиях и в повседневной жизни
- правила проведения соревнований

### **Уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
  - овладеть основными техниками волейбола
- Овладеть основами судейства в волейболе (вести счет игры)

### **Развить следующие качества:**

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость
- выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам
- повысить адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбие, упорство, настойчивость, умение работать в коллективе, уважение к людям)

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД)

### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом
- знать технологическую последовательность выполнения работ
- правильно оценивать результаты своей деятельности

### **Познавательные УУД:**

- научиться развивать творческие способности
- развивать сенсорные и моторные навыки

### Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе
- проявлять индивидуальность и самостоятельность

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### Тематическое планирование

№ п.п.	Тема	Количество часов
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История развития современного волейбола. Инструктаж по ТБ	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.	
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	
4	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	
5	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	
6	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	
7	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	
8	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	
12	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	
13	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	
14	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	
15	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	
16	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	
17	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	
18	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	
19	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	
20	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	
21	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	

22	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
23	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	
24	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке	
25	Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи	
26	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками	
27	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.	
28	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
29	Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.	
30	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего	
31	Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего	
32	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.	
33	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	
34	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
35	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
36	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>