

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **«Волейбол»**

возраст учащихся 10-14 лет  
срок реализации программы: 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2012. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (6 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 6 классов разработана на основе:  
- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,  
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

### **Цели и задачи**

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

### **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Программа рассчитана на 204 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - три раза в неделю по два учебных часа.

#### **Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема урока	Кол-во часов
Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	4
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	200

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Кол-во часов	Теоретический раздел программы
Теоретические сведения.	4	Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	200	<p>Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.                      Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)                      Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх                      Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)                      Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой                      Передача мяча снизу двумя руками в парах                      Нижняя прямая                      Верхняя прямая                      Учебная игра Волейбол                      Подача в прыжке                      Прямой нападающий удар (по ходу)                      Нападающий удар с переводом вправо (влево)                      Прием мяча снизу двумя руками                      Прием мяча сверху двумя руками                      Прием мяча, отраженного сеткой                      Совершенствование техники приема мяча.                      Учебная игра Волейбол                      Одиночное блокирование                      Групповое блокирование (вдвоем, втроем)                      Страховка при блокировании                      Индивидуальные тактические действия в нападении, защите                      Групповые тактические действия в нападении, защите                      Учебная игра Волейбол                      Командные тактические действия в нападении, защите                      Двухсторонняя учебная игра                      Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий                      Игры развивающие физические способности                      Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости                      Судейство учебной игры в волейбол</p> <p>Игра Волейбол.</p>

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.