ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

7-9 классы

Программа рассчитана на 1 год

Волгоград-2026

Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования детей «Волейбол» направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретеIзие ими определенных знаний и умений. Программа ориентирована на развитие компетентности в области физической культуры, формирование навыков па уровне прак гического применения.

Направленность программы физкультурно—спортивная.

Педагогическая целесообразность программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Повизна программы в том, что oria учитывает специфику дополнительное › образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, з ак и на откpьIтьгх площадках. FIесложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих iIюбителей.

Выбор спортивной игры — волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естестDенно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа *направлена* на *создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и nlворчеству, обеспечение Эмot* ионпльнозо *благополучия ребенка, профилактик у асоцtиального ’поведения, целоспlност ь пpot есса психического и физического здоровья де.'»еи* Занятия solейболом способствую r ртзви сию и совершенсз вованию у занимаiощихся основных физических качес7 в — выносливосэ“и, координlatlии движений, скоростно-силовых каиеств, формировагIию различньгх двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте деиствий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовываз'ь свои возможности, действовать с

максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательныгг характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обс'гановки, удача или неуспех вызывают у и граюпlи х проявлен ие разнообразных чувс гв и переживаний. BhICOKИЙ ЭМОционалыiый iзодъем поллержипает nос гоянну ю активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за сяоими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать ДухОм.

Формируя на осгіове вышеперечисленного у обучатощихся поведеических установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современгіой общеобразовательной школы у учdЩИХСЯ R СВЯЗИ С большими учебными нагрузками и объемами домаіннего задания развивается гиподинамия. Peтиить о гчасти, проблему признана программа /іополгіизельного образования «Волейбол», напраяленная на удовлетворение гіотребносз ей в движении, оздоровлении и поддержании функttионалыаости организма.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмаМ И П]Э£tDИЛflМ ИГ]ЭЫ;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- —обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развиваіоиіие:

- развивать повышение технической и такз'ической подгоТоЕленнос ги в данном виде спорта;
- развивать совериіенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциогіальные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- ВОсПИТывать Ч DCTво ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта В CDободное время;
-воспитывать потребность к веденііо здорового образа жизни.

По уровніо освоения гірограмма уі лублёгіная, т.е. ііредполагает развиз'ие и совершенствование у занимающихся основных физических качес rв, формирование различных двигательных навьІков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношегіий в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированііой, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширениІо и ПODышению физкультурно-спортивной культуры детей.
Программа предусматривает применение в обръзовательном процессе современных педагогических техгіологий, способствующих сохранению здоровья учасихся, ахтиsизации позгіавательной еяз ельнос ги, креативности мышлелзия, формировани я личнос ггіых качеств.
В реализации rlpoгpaммm участsуіот дети в ROзрасз е or 13 дО 16 ле 1.
Продолжительность образовательного процесса — I год.

Режим занятий

1 год — 68 часов из расчета 2 раза в неделіо по 40 минут, с перерывом в 10 мИнуТ.
Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстаіощими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- игІдивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- ’ практическая;
- комбинировангіая;
- соревновательная.

Ожидаемые резульз аты освоения программы

К концу реализации данной программы учащиеся должны
<u>знать:</u>

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- праDила охраны труда и поведения на занятиях и u повседневной жизни;
- правила проведения соревнований; уметь:
- проводить специальную разминку для волейGолисз а
- овладеют основами техгiики волейбола;
- овладеют основами судейства В Rолейболе;
- вести счет;

Развить следующие качества:

- улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшить обіцую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышение адаптивных возможностей организма — противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в резуль гате *коллек* гивных действий.

Личностгiые результаты — развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорстuа, настойчипости, умения работать в коллективе, уважеиие к людям),

Метапредметные результаты — формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, постапленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательгiые УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развиDать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- ПJЭОЯIЗЛЯТЬ И НДИВИД dJl bНО СТЬ И С dMOGTO ЯТеЛ Ь ГIОС ГЬ.

IIредметные результаты — формирование навыков игры в волеибол, применения технологий, приемов и методов работы rio программе, приобретегiие опы га физкультурно-спортивгiой деятельности.

Виды и формы контроля 3YH учащи хся: Программа предусматривает промежуточнуio и итоговую агтестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специалыiой физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттесгация проводится в конце года обучения и предполагает за•›е г в форме учебного тестирования по общей и специальнои физической подготовке,

участия s соревгlованиях разных уровгіей: гпкоіЬного, муниципіті ьгіог о, районного и прочих, а а акже о гкрыз ого меропри ятия для родителей, с последуIощим coumec гным анализом проиеденного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совериіенствования программы и методов обучения.

Способы гlроверки 3YH учаиіихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих рабо r и проектов.

Материальtio — техническое обесгіечение программы

,Для заия гий по гірограмме rребуе гся:

споріііпвн ыfi школьный *зал 9х18*

спортивный инвентарь и оборудование:

) . сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки—4шт.
5. гимнастические маты—бшт.
6. скакалки— 20 шт.
7. мячи набпвные (масса 1кг)— 3гмт.
8. МЯЧИ ROЛейбольные — I Ошт.
9. рулетка- I шт.

Методи ческое обеспечение дополниз'ельгіой образователь ной программыI

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека оби‹еразвиваіощих упражгіегіий для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно — гигиепические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

- R Нюичии имеется аптечка с медикамеи гами для оказагlи я нервой медицинскои помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуіествляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляе'г дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Календарно-тематическое плагlирование

№ п/п	Наименовагlие разделов и тем	Кол-во часов	4 еории	Гlпракт я ика	“”“ План	Факт
	Введение — 1 ч					
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражгlения, направленные на развитие всех физических качеств.	1	1			
	Техника и ры — 13	ч				
2	Стойки и перемеіцения. Учебгіая игра.	2	0,5	1,5		
3	Нижпяя прямая полаиа. Гlодача на точность.	2	0,5	1,5		
4	Нижняя боковаяподача.	2	0,5	1,5		
5	Верхняяпрямаяподача.	2	0,5	l;5		
6	Развитие координации. Учебная игра.	1		1		
7	Приёмьlипередачи мяча	2	0,5	1,5		
8	Передача в прыжке.	2	0,5	1,5		

Общая физическая подготовка — 4 ч					
9	ОФМ	4		4	
	Сп'ециальная физиче	кая под	отовка	— 2 ч	
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2	0,5	1,5	
	Правила игры	в волейбо	л — 1 ч		
11	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	1	1		
	'Гнитихя и	ры — 26	ч		
12	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
із	Блокирование группsвое	2	0,5	1,5	
14	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2	0,5	1,5	
15	Взаимодействия защитников между собой.	1		1	
16	Взаимодействия заггіитНиКОR СО страхующими.	l		l	
17	Индивидуюіьные тактические действия при приеме подач.	2	0,5	1,5	
18	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2	0,5	1,5	
19	Индивидуальная тактика подач. Индивидуальная тактика передач мяча.	2	0,5	1,5	

20	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика наNадающего удара.	2	0,5	1,5	

21	Тактика нападающего удара с переводом в линию. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2	0,5	1,5		
22	Защитные действия (блоки, страховки). Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	0,5	1,5		
23	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Взаимодействия нападающего и пасующего.	2	0,5	1,5		
24	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Командные действия в защите.	2	0,5	1,5		
25	Индивидуальные действия против группового блока.	2		2		
	Учебная и	ра — 21	ч			
26	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		2		
27	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2		2		
28	Приёмы и передачи мяча. Учебная игра.	2		2		
29	Прием мяча с падением. Учебная игра.	2		2		
30	Блокирование групповое. Учебная игра.	2		2		
31	Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2		2		
32	Гприемы мяча. Учебная игра.	2	-	2		
33	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	2		2		

34	Игра по правилам с заданием.	2		2		
35	Пляжный волейбол. Правила безопасиости при выполнении игровых действий.	2		2		
36	Итоговая игра.	1		1		
	Много:	68	11	57		

За год обучения

Г[ель — ORладеть приёмами игрвI п волеибол и приобрести хорошие технические паВЫки.

1. Обучаюіцие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическуIо гіагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основгіые физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры D волейбол;
- формировать навыки самостоятелъных занятий физическими П]ЭSЖНеНИЯМИ ВО В]ЭRМЯ И Г]ЭОВОI“О ДО СЕГА,

3. Воспитателыіые:

- способствоя7 ь развитию социальгіои активности обучающихс я: воспитывать чувство самостоятельности, отяетс гRenIiости;
- воспитывать коммуникаGелыіосз ь, коллектИРИЗм, sзаимоПОМОU{Ь И ВЗ tИМОВЫ]Э ЧК , СОХ]ЭdНЯЯ СВОЮ ИНДИВИД НЛЬНО ЧТЬ,
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению iiреступности среди подростков; а также профилактика гіаркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежле и спортивнои форме.

Умепіь.

- выполнять прыжки голчком двд ног и то Iчком одпой ноги;

- выполнять повороты вперед и назад с опорой па одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы переменiения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водиьIх процедур, воздушных, солIзечных вангI.

К раз кое содержанис изучаемого ку рса.

Теория.' инструктаж по I S. Гигиена волейбо iиста. Самоконз рол ь снор rc мен а. Flричины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейGолом. Внешний вид, гигиена оден‹ды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Обiцая физическая подготовка

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОГ' перед началом тренировки.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, обгиеразвивающие упражнения. Прыжковые упран‹неiзия: нрыжки із дііину с места, гірыжки с мес га и с разбеі а с доставанием *vi* редметов, fI ыжки через препятствие.

Силовые упражгiения: упран‹нения с отягогцепием для рук и для ног. Гимнастические уізражнения: упражнения без предмезos, упражнеiзия для мьIшц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снах.ядах. Акробагические упражнегIия: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специалыiая физическая подготовка

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выпоiIнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнеIзии подач. Упражlзения для развития качеств, необходимых при ВЫПОЛН еНИИ НdПНДdЮПJИХ ДS]ЭОВ.

Пракnlика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набиsными и тенi‹исными мячами, рЫЗВи7 ие быстроты реакции, набiJ юдdЗ СЛhI4ос3“И, КОорди i rain ии. С мена игровых le йстиий и перемеiцсний по сигналу тренера. Иі рьі и эсз афеты с *It* ри *я+с ьн яшн.* 1 lрыжки опорпые, прын‹ки со скакалкой, разпообразные подскоки. Многокраз ные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для

развития прыгуиести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые угіражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, Rверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за г оловы двумя руками с активным лиижением кистей сяерху віііиз стоя на месте и в прын‹ке (бросать перед собОй в площаДК , f импастически й мат). Броски набивного мяча в гірыжке из—за rолOBhl ДR Мя руками через сетку. 'Гема 4: Техгіичсская по0готовна

Теория,' Специтіыіые технические приемы неремеплеиия, подачи, пере дачи, нападающие удары, блокирование,

Практика.' Стойка волейболиста, поза готовности к перемегцению и выходу в исходное положение для выполнения техгіического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападаюиіий удар. Одиночное блокирование.

Тема5:Тактическая подготовка

Теория. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игроввіх ситуациях. Умепие наблюдать и на основе наб нодений немедленно осуществлять отве гные действия. Уменис взаимодейсз вовать другими игроками для /зостижения победы НПJi нQOTИRНИ КОМ.

П ракnlика. Обучение загіимающихся э актическим іейстsи ям, иіі lиRидymtЬным, групповым, командным, в гіападении и защите. Во время игры наблюдеиие за партнером и соперников. Набл о ение за траекторией полета мяча и умение был.тро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков па площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

'Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория. Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, 'техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика. Упражнения для решения задач различных ВИДОВ ПОДГОТОВКИ. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защиз а, защита—нападение, нападение—защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и так'гике игры. Игры с устаиояками на игру.

'I“ема 7: Cope BriORП НИ Я.

Теория. 4. Правила соревнований их орі анизаі Мия и нроRе пение. Рол ь СО]ЭСІЗНОВ HLИЙ R С ПО ДТИ ВЫ Ои I IO ГОТО ВКС IОН III Х ВОJI Сй ОН И С3“OR . Й ИД III соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. //ракп г ка. Участие

в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория. Знание правил игры в волейбол.

//рпкшіікп.' Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольгіых нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, ізападающий удар.

Список ли гературы

Для педагога:

1. АмалиН М. Е. Т актиКа Rолейбола. Москва. «Физкульз ура и снорт» 2005.
2. Волейбол. ldравила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Rолейбол. Тестовые задания по изучениіо правил соревнований. — Омск: СибГАОК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. МоQKRH. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» N•7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» N 3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Еелаурсь» 1991.
9. Кгіи жников А.Н., ЙНИ7КНИ KOR Й.Н. ClCl4 О ВІэІ С дСЙс"FBd Rол ей бол а: Учебно-метод. пособие flижнсвартоссk, 2001
10. Лях В, И., Здаглсвич А.А. Комплсксная lзрог рамма физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйигорп А. Н.. 500 уNражнеізии для волейболистов. Москиа. «Оизкуль гура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательгlого учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1975.
3. Клещёв Ю. Н., Оурмаиов А. Г. Юноій иолейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. IX.. 500 упражиеиий для волейболистов. Москва. «Физкуль гура и спорт» 2007