

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДОРОГОЩАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p align="center">«Рассмотрено»<br/>Руководитель МС<br/><br/>(Михайлова Л.В.)<br/>Протокол № <u>1</u><br/>от «<u>16</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> | <p align="center">«Согласовано»<br/>Заместитель руководителя<br/>МБОУ «Дорогощанская<br/>СОШ»<br/><br/>(Бруева Е.А.)<br/>от «<u>16</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> | <p align="center">«Утверждаю»<br/>Руководитель МБОУ<br/>«Дорогощанская СОШ»<br/><br/>(Игнатенко В.И.)<br/>Приказ № <u>219</u><br/>от «<u>16</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> |
|---|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**спортивной секции**

**«Летящий мяч»**

**для учащихся 9-11 класса**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель:** учитель физической культуры Архипенко Игорь Евгеньевич

- ДОРОГОЩЬ 2022 г. -

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение.

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.

**Отличительная особенность:** Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Актуальность программы** состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в волейболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает метод вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## **Задачи программы.**

**Образовательные:-** формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;- освоение тактики игры.

**Развивающие:** - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:** - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 8.10 классов**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1,5 часа.

## 2. Учебно-тематический план

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Программный материал</i>   | <i>Количество<br/>часов</i> |
|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1                | Перемещение                   | 4                           |
| 2                | Передачи мяча                 | 10                          |
| 3                | Поддачи мяча                  | 5                           |
| 4                | Атакующие удары               | 6                           |
| 5                | Прием мяча                    | 6                           |
| 6                | Блокирование атакующих ударов | 4                           |
| 7                | Тактические игры              | 7                           |
| 8                | Подвижные и спортивные игры   | 6                           |
| 9                | Физическая подготовка         | 2                           |
| 10               | Судейская практика            | 1                           |
|                  | <b><i>Итого</i></b>           | <b><i>51</i></b>            |

## 3. Содержание программы

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

**1. Ходьба в колонне по одному:**

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

**2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин):** лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует

останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

**4. Требования к уровню подготовки обучающихся:** Занимающиеся данного периода обучения должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории волейбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия волейболом.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть основами техники волейбола;
3. знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по волейболу:

- освоить терминологию, принятую в волейболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях.

## **5. Ожидаемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;


- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**6. Условием реализации программы** внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДОРОГОШАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>«Рассмотрено»<br/>Руководитель МС<br/><br/>(Михайлова Л.В.)<br/>Протокол № <u>1</u><br/>от «<u>16</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> | <p>«Согласовано»<br/>Заместитель руководителя<br/>МБОУ «Дорогошанская<br/>СОШ»<br/><br/>(Бруева Е.А.)<br/>от «<u>16</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Руководитель МБОУ<br/>«Дорогошанская СОШ»<br/><br/>(Игнатенко В.И.)<br/>Приказ № <u>219</u><br/>от «<u>19</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> |
|--|---|---|

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

к рабочей программе дополнительного образования

спортивной секции «Летающий мяч»

для учащихся 9-11 класса

Учитель: Архипенко И.Е.

Количество часов по учебному плану:

Всего 34 час; в неделю 1 час.



### Календарно-тематическое планирование

| №                      | Учебный материал  | Дата     |            |
|------------------------|---|----------|------------|
|                        |   | По плану | Фактически |
| Перемещения 4 часа     |   |          |            |
| 1/1                    | Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания. | 01.09    |            |
| 2/2                    | Стойка игрока (исходные положения)  | 08.09    |            |
| 3/3                    | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед  | 15.09    |            |
| 4\4                    | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)   | 22.09    |            |
| Передачи мяча 10 часов |   |          |            |
| 5\1                    | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)   | 29. 09   |            |
| 6\2                    | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)   | 06.10    |            |
| 7\3                    | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)   | 13.10    |            |
| 8\4                    | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)   | 20.10    |            |
| 9\5                    | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)   | 03.11    |            |
| 10\6                   | Передача мяча снизу двумя руками над собой  | 10.11    |            |
| 11\7                   | Передача мяча снизу двумя руками в парах  | 17.11    |            |
| Подачи мяча -5 часа    |   |          |            |
| 12\1                   | Нижняя прямая   | 24.11    |            |

|  |   |       |  |
|--|---|-------|--|
| 13\2   | Верхняя прямая  | 01.12 |  |
| 14\3   | Подача в прыжке   | 08.12 |  |
| <b>Атакующие удары (нападающий удар)- 6 часа</b> |   |       |  |
| 15\1   | Прямой нападающий удар (по ходу)  | 15.12 |  |
| 16\2   | Прямой нападающий удар (по ходу)  | 22.12 |  |
| 17\3   | Нападающий удар с переводом вправо (влево)  | 12.01 |  |
| 18\4   | Нападающий удар с переводом вправо (влево)  | 19.01 |  |
| <b>Прием мяча - 6 часа</b>                       |   |       |  |
| 19\1   | Прием мяча снизу двумя руками   | 26.01 |  |
| 20\2   | Прием мяча сверху двумя руками  | 02.02 |  |
| 21\3   | Прием мяча, отраженного сеткой  | 09.02 |  |
| <b>Блокирование атакующих ударов - 4 часа</b>    |   |       |  |
| 22\1   | Одиночное блокирование  | 16.02 |  |
| 23\2   | Групповое блокирование (вдвоем, втроем)   | 02.03 |  |
| <b>Тактические игры - 7 часа</b>                 |   |       |  |
| 24\1   | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите                                       | 09.03 |  |
| 25\2   | Групповые тактические действия в нападении, защите  | 16.03 |  |
| 26\3   | Командные тактические действия в нападении, защите  | 23.03 |  |
| 27\4   | Двухсторонняя учебная игра  | 06.04 |  |
| <b>Подвижные игры и эстафеты - 6 часа</b>        |   |       |  |
| 28\1   | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 13.04 |  |
| 29\2   | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 20.04 |  |

|                                       |  |       |  |
|---------------------------------------|--|-------|--|
| 30\3                                  | Игры развивающие физические способности  | 27.04 |  |
| 31\4                                  | Игры развивающие физические способности  | 05.05 |  |
| <b>Физическая подготовка - 2 часа</b> |  |       |  |
| 32\1                                  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 11.05 |  |
| 33\2                                  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 18.05 |  |
| <b>Судейская практика - 1 час</b>     |  |       |  |
| 34\1                                  | Судейство учебной игры в волейбол  | 25.05 |  |