

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 ДГО.

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол №4 от 29.05.2025



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 6»
Н.С. Шабанова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Волейбол" (базовый уровень)

Возраст учащихся: 9-14 лет.

Срок реализации программы: 1 месяц.

Составитель программы
учитель физической культуры
Думкина М.А.

Г. Дальнереченск
2025 г.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по волейболу разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М., Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007г. № 329 - ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000г. № 751;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№ 163 -р.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Рабочая Программа ориентирована на 2 часа в неделю.

Цели:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

Задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Ожидаемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в соревнованиях по волейболу;

Тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи.
2	Стойка игрока, передвижения в	1	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча.
3	Передача мяча двумя руками.	1	Передача мяча двумя руками, передачи - верхняя, верхняя в
4	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой.
5	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите. Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные.
6	Соревнования по волейболу	1	Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мяч набивной
8. Мячи волейбольные