

**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**Администрация муниципального округа «Инта» Республики Коми**  
**МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом  
МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»  
Н.А. Веренич  
приказ МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»  
№ 255 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Волейбол**

для обучающихся 5-7 классов

**г. Инта 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Актуальность ДООП:* волейбол – эстетичный, атлетичный, зрелищный игровой вид спорта, который в настоящее время приобретает все большую популярность среди различных слоёв населения. С помощью комплексного подхода программа предусматривает разностороннюю подготовку волейболистов-любителей за счет последовательного сочетания в ней необходимых видов подготовки. Особенностью данной программы является возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел

«волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

*Адресат ДООП:* учащиеся в возрасте 11-14 лет.

*Вид ДООП по уровню освоения:* базовый уровень

*Сроки реализации ДООП:* 1 год

*Режим занятий:*

Мужская группа – 2 раза в неделю. Женская группа – 2 раза в неделю. **Цель ДООП:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи ДООП.**

**Образовательные:**

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты:** активное включение в общение и взаимодействие со

сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:** характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом

требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:** планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека; измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; представление физической культуры как средства укрепления здоровья; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения соревнований; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия учениками, выделение отличительных признаков и элементов; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДООП

### ***Теоретические сведения***

История возникновения, развития и характерные особенности игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

***Общезначимая физическая подготовка*** (развитие двигательных качеств).

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения. Всесторонняя физическая подготовка.

### ***Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки.

### ***Техническая подготовка***

***Индивидуальные действия:*** Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. Нападающий удар при выполнении вторых передач.

***Обучение групповым взаимодействиям:*** Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией

сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение технике передачи в прыжке:* «Откидка», отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабление и растяжение. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

***Контрольные испытания***

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

***Соревновательная деятельность***

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

***Итоговая аттестация***

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Теоретические сведения	22	22	
2.	Общая физическая подготовка	30		30
3.	Специальная физическая подготовка	56	5	51
4.	Техническая подготовка	47	15	32
5.	Контрольные испытания	19	1	18
6.	Соревновательная деятельность	9		9
7.	Итоговая аттестация	4		4
	<b>ИТОГО</b>	<b>187</b>	<b>43</b>	<b>144</b>