

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буныревская средняя общеобразовательная школа №14»

301360, Тульская область, Алексинский район, с. Бунырево, ул. Приокская, д.51  
Телефоны: 8(48753)7-71-23, 8(48753)7-71-67

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
Кондратьева Т.В.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Буныревская СОШ № 14»  
С.В. Бережкова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«Волейбол»**

Возраст детей: 5-9 классы  
Срок реализации: 1год

Учитель:  
Платонов Пётр Донатович

г. Алексин, 2023г.

## **1. Пояснительная записка:**

Продуманная система физического воспитания особенно важна в подростковом возрасте. «В здоровом теле, здоровый дух!» Все мы хотим, чтобы внутренний мир, духовный склад наших взрослеющих детей был богатым и глубоким. Достижению этой цели и способствуют меры физического воспитания. Движения - важный естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка его различных органов и систем. Благодаря движениям у детей повышается общий тонус, возрастает работоспособность, и устойчивость к болезням. Поэтому для внеклассных занятий с учениками по физической культуре мы выбрали волейбол. Наша задача - выработать у детей привычку к систематическим занятиям, и спортивная секция даёт такую возможность. Волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепление здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Таким образом, систематические занятия волейболом в спортивной секции способствуют решению оздоровительных, образовательных движений и воспитательных задач физического воспитания.

### **Из истории возникновения и развития волейбола**

Волейбол, как спортивная игра, появился в конце прошлого века в г. Геликоне (США). Её создатель — учитель физического воспитания Вильям Морган - хотел, чтобы игра не требовала сложного оборудования, имела простые правила. В связи с ростом популярности волейбола совершенствуются и правила игры: устанавливается количество играющих в команде (6 человек), высота сетки (243 см), вводится средняя линия, определяется продолжительность игры (до 15 очков). Стремясь придать волейболу спортивную направленность, игроки вырабатывают новые технические приёмы подачи и перебивания мяча на сторону противника. Подача становится не только способом введения мяча в игру, но и средством нападения. Появляется верхняя прямая и верхняя боковая подачи. С введением правила трёх касаний мяча игра становится более коллективной, появляются новые эффективные приёмы нападения, зарождается специализация игроков и тактика игры.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому и физическому развитию.
2. Обучение двигательным умениям и навыкам.
3. Приобретение необходимых знаний в области спортивных игр (волейбол).
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься волейболом, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья.

### **Цели:**

1. Обучить приёмам игры в волейбол.
2. Освоить способы, умения, навыки; осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
3. Изучение основ волейбола с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

**Темы и объёмы учебных часов:**

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | Теоретическая подготовка.                    | 1  |
| 3  | Верхняя передача.                            | 4  |
| 4  | Нижняя передача                              | 4  |
| 5  | Игровые задания 3:2;2:2.                     | 4  |
| 6  | Нижняя прямая подача.                        | 2  |
| 7  | Прямой нападающий удар.                      | 4  |
| 8  | Игра в нападении.                            | 3  |
| 9  | Игра в защите.                               | 3  |
| 10 | Блокирование одиночное, двойное.             | 4  |
| 11 | Индивидуальные действия в защите и нападении | 2  |
| 12 | Правила игры.                                | 1  |
| 13 | игра волейбол.                               | 29 |
| 14 | Подвижные игры, эстафеты.                    | 4  |
| 15 | судейство игры                               | 1  |
|    | ИТОГО  | 68 |

## **Ожидаемые результаты**

### Учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
- Основы истории развития волейбола в России.
- Основы техники игры в волейбол.
- Упрощённые правила игры в волейбол.
- Требования к спортивной форме волейболиста.
- 

### Уметь:

1. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.
2. Владеть культурой общения.
3. Уметь судить соревнования по волейболу.
4. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по волейболу, уметь оказывать первую помощь.
5. Применять приёмы самостраховки.