


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Владимировская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»


Зам. директора по УВР

 /С.А.Федченко/

1 /ноябрь 2022г

«Утверждаю»

Директор школы

 /Ю.М.Лазько/

01 /ноябрь 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2022-2023 уч. год

возраст обучающихся 7-17 лет

Составлена на основании Внеурочная деятельность учащихся:
ВОЛЕЙБОЛ. Пособие для учителей и методистов. Авт. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,
М.В.Маслов, М: «Просвещение».

Составил учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Сушкевич Сергей Владимирович

д.Владимировка

2022г.

Составлено в 4 экземплярах: 1

Составил: Сергей Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Занятия в волейбольном кружке способствуют воспитанию, формированию всесторонне развитой личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа кружка предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Основой подготовки обучающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В кружок принимаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой.

Цель: Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых личностей, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка сборных команд школы для участия в районных соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в

волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у обучающихся, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся по 4 часа в неделю по годичной программе. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Результатом занятий в кружке: воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Календарно-тематическая планирование

№ п/п	Содержание занятий	дата
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт России	
2	Правила игры в волейбол Организация и проведение соревнований	
3	Стойка игрока. Перемещение	
4	Верхняя передача мяча над собой	
5	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль	
6	Нижняя передача мяча над собой	
7	Сведения о строении и функциях организма человека	
8	Верхняя и нижняя передача мяча над собой	
9	Влияние физических упражнений на организм человека	
10	Верхняя передача мяча в парах нижняя передача мяча в парах	
11	Нижняя передача мяча в парах	
12	Верхняя, нижняя передача мяча в парах	
13	Подача мяча	
14	Верхняя, нижняя подача мяча	
15	Нападающий удар	
16	Блок, нападающий удар	
17	Передача мяча сверху двумя руками	
18	Передача на точность с перемещением в парах	
19	Встречная передача мяча	
20	Передача в треугольнике	
21	Отбивание мяча в прыжке, кулаком через сетку	
22	Нижняя, прямая подача мяча на точность	
23	Нижняя, боковая подача на точность	
24	Нападающий удар, по ходу сильнейшей рукой	
25	Нападающий удар	

26	Нападающий удар из зоны -4	
27	Учебная игра	
28	Индивидуальные действия	
29	Учебная игра	
30	Выбор места для выполнения второй передачи	
31	Учебная игра	
32	Чередование способов подач на точность	
33	Учебная игра	
34	Выбор способа отбивания мяча через сетку	
35	Учебная игра	
36	Передача сверху двумя руками, кулаком	
37	Учебная игра	
38	Подача на игрока, слабо владеющего навыками игры	
39	Учебная игра	
40	взаимодействие игроков передней линии	
41	Учебная игра	
42	Отработка верхней передачи мяча в парах, через сетку	
43	Учебная игра	
44	Отработка нижней передачи мяча в парах, через сетку	
45	Учебная игра	
46	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, через сетку	
47	Учебная игра	
48	Развитие прыгучести	
49	Совершенствование прямого, нападающего удара	
50	Совершенствование одиночного блокирования	
51	Учебная игра	
52	Развитие быстроты	
53	Совершенствование навыка приема мяча снизу одной рукой	
54	Развитие скоростно-силовых качеств	
55	Учебная игра	
56	Совершенствование навыка приема мяча двумя руками снизу	
57	Учебная игра	
58	Совершенствование командных тактических действий в защите	
59	Учебная игра	
60	Расположение игроков при приеме подач, выполняемых различными способами	
61	Учебная игра	
62	Командные тактические действия в нападении	
63	Учебная игра	
64	Игра со второй передачи, выполняемая игроками передней линии	
65	Учебная игра	
66	Развитие быстроты перемещения	
67	Прием мяча одной рукой снизу в опорном положении	
68	Учебная игра	
69	Прием мяча одной рукой снизу в падении	
70	Учебная игра	
71	Совершенствование групповых тактических действий в защите	
72	Учебная игра	
73	Развитие прыгучести	
74	Учебная игра	

75	Влияние физических упражнений на организм человека	
76	Взаимодействие игроков задней линии	
77	Учебная игра	
78	Передача мяча двумя руками, различная по высоте	
79	Передача после перемещения, остановок	
80	Учебная игра	
81	Групповые учебные действия в нападении	
82	Нападающие удары из зоны 4, 3, 2 со вторых передач	
83	Учебная игра	
84	Прием мяча снизу у сетки и от сетки	
85	Групповые тактические действия в защите	
86	Учебная игра	
87	Взаимодействие игроков передней и задней линии	
88	Учебно-тренировочная игра	
89	Развитие ловкости	
90	Инструкторская практика	
91	Учебная игра	
92	Развитие прыгучести и быстроты перемещений	
93	Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов	
94	Учебная игра	
95	Развитие скоростно-силовых качеств	
96	Гигиена тренировочного процесса. Врачебный контроль	
97	Учебная игра	
98	Развитие игровой выносливости	
99	Прием мяча снизу двумя руками в падении вперед	
100	Учебная игра	
101	Совершенствование индивидуальных, тактических действий в защите	
102	Учебная игра	
103	Выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих	
104	Учебно-тренировочная игра	
105	Контрольные испытания при физической тренировке	
106	Развитие быстроты ответных действий в игровых условиях	
107	Совершенствование навыка переключения от защиты к нападению	
108	Развитие прыгучести	
109	Групповые учебные действия в нападении	
110	Учебная игра	
111	Совершенствование индивидуальных, тактических действий в защите	
112	Развитие игровой выносливости	
113	Прием мяча снизу двумя руками в падении вперед	
114	Прием мяча снизу у сетки и от сетки	
115	Групповые тактические действия в защите	
116	Учебная игра	
117	Взаимодействие игроков передней и задней линии	
118	Учебно-тренировочная игра	
119	Развитие ловкости	
120	Инструкторская практика	
121	Учебная игра	

122	Развитие прыгучести и быстроты перемещений	
123	Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов	
124	Учебная игра	
125	Командные тактические действия в нападении	
126	Учебная игра	
127	Игра со второй передачи, выполняемая игроками передней линии	
128	Учебная игра	
129	Развитие быстроты перемещения	
130	Прием мяча одной рукой снизу в опорном положении	
131	Учебная игра	
132	Прием мяча одной рукой снизу в падении	
133	Учебная игра	
134	Совершенствование групповых тактических действий в защите	
135	Учебная игра	
136	Учебно-тренировочная игра. Задание на лето. Подведение итогов	

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях. Участие в районных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы должны определить результативность программы.

Формы подведения итогов

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод

опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.