

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда лицей № 23

Рассмотрено на заседании научно-методического совета от «25» августа 2021 года	«Утверждаю» Директор С.С. Гоман «31» августа 2021года
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Возраст учащихся: 14-16 лет.

Срок реализации: 1 год (144 часа).

Автор - составитель:

Казарнович Дмитрий Михайлович,

Учитель физкультуры 1 категории

г. Калининград

2021 г.

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием двигательной активности из раздела «волейбол». Ежегодно учащиеся нашей школы являются участниками городской спартакиады по волейболу (занимают 4, 5 места). Одна из задач школы – повысить уровень результативности участия школы в городской спартакиаде. Непосредственным условием выполнения этой задачи является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- повысить уровень результативности участия в городской спартакиаде школьников;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 10 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 38 недель (с учетом каникулярного времени), модифицированная.

Ожидаемые результаты работы:

1. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
2. Повышение уровня результативности участия школы в городской спартакиаде по волейболу;
3. Развитие у учащихся основных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости;
4. Воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремлённости и воли, дисциплинированности;
5. Укрепление здоровья учащихся;
6. Вооружение теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

7. Организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
6	Основы методики обучения в волейболе	21	3	18
7	Правила соревнований, их организация и проведение	20	10	10
8	Общая и специальная физическая подготовка	47	15	32
9	Основы техники и тактики игры	40	8	32
10	Контрольные игры и соревнования	4	1	3
11	Контрольные испытания	4	2	2
	Всего	144	47	97

Содержание программы:

Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Методическое обеспечение

Формы и методы занятий

Формы проведения занятий:

1. практические занятия;
2. эстафеты;
3. подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. обучающие и двусторонние игры;
7. товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Техническое оснащение

- Спортивный зал;
- Спортивный инвентарь;
- Наглядный материал;

Литература:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 1.1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

**Календарно–тематическое планирование
1 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	П Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	4	
2.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	
3.	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	1	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2	
5.	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	1	
6.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	3	
7.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
8.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
9	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	
10.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	
11.	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2	
12.	Стойки в сочетании с перемещениями.	2	
13.	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	
14.	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	
15.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
16.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	
17.	Прием снизу двумя руками.	3	
18	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	
19	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	1	
20	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	
21	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	
22	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	2	
23	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения.сид на полу.	1	
24	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	

25	Бег с остановками, изменением направления.	1	
26	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	
27	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подачи.	1	
28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	
29	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	
30	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	1	
31	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	1	
32	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	
33	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	3	
34	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	5	
35	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	3	
36	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	3	
37	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	1	
38	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	
39	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
41	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	5	
42	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
43	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
44	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	
45	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2	
46	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	
47	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	3	
48	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	4	
49	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	3	
50	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	
51	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	
52	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	
53	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	

54	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	
55	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	3	
56	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	3	
57	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	
58	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	3	
59	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	3	
60	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	6	
61	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	
62	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2	
63	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	
64	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	3	
65	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1	
67	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	3	
68	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	3	
Итого:		144	часа