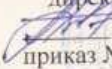


МОУ Березовская ООШ

«Рассмотрено»
на заседании методического
совета
протокол № 1 от 28.08.23

«Принято»
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.23

«Утверждено»
директор школы
 А.М. Воробьев
приказ № 48 от 30.08.23



Программа
дополнительного образования
объединение «Волейбол»

Составил учитель
А.С. Казарян

2023 год

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа спортивного кружка по волейболу для обучающихся 5-9 классов составлена на основе методического пособия «Внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011

Программа «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов рассчитана на один год, 34 часа, при разовых занятиях в неделю. Программа включает в себя *теоретическую* и *практическую* часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Цель работы кружка «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Задачи:

1. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
2. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
3. Достижение высокого уровня командной подготовки.
4. Воспитание моральных и волевых качеств.
5. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.
6. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
7. Предупреждение спортивных травм.

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

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются

- результаты выступлений на соревнованиях
- положительная динамика состояния здоровья занимающихся

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:

- ❖ показатели физической подготовленности воспитанников;
- ❖ данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- ❖ наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- ❖ мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды

В результате реализации программы учащиеся должны:

Знать

-значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу. Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определенным тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Техника безопасности на занятиях волейбола. Правила волейбола		
2	Обучение перемещениям волейболиста.		
3	Обучение верхней передаче.		
4	Обучение нижней прямой подаче.		
5	Обучение верхней передаче после перемещений.		
6	Обучение приему мяча с подачи.		
7	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.		
8	Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.		
9	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.		
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
11	История возникновения волейбола.		
12	Развитие быстроты и прыгучести.		
13	Скоростно-силовая подготовка.		
14	Совершенствование навыков перемещения.		
15	Физическая подготовка.		
16	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
17	Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
18	Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.		
19	Ознакомление с прямым нападающим ударом.		
20	Прием и передача сверху.		
21	Физическая подготовка волейболиста		
22	Совершенствование навыка верхней передачи.		
23	Верхние передачи.		
24	Обучение верхней прямой подаче.		
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.		
26	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		
27	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову		
28	Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
29	Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.		
30	Обучение верхней передаче мяча назад.		
31	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками		
32	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении		
33	Обучение защитным действиям.		
34	Учебная игра.		

Содержание программы

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

Первый этап.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.
5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.
6. Развитие основных двигательных качеств:
 - а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
 - б) Развитие быстроты
 - в) Развитие выносливости общей и специальной.
 - г) Развитие ловкости.
 - д) Развитие гибкости.

Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.
5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.
6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

2. Второй этап.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Психологическая подготовка.

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).

3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

Теоретическая подготовка.

1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.

2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

3. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

I. Соревновательный период

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (*Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка*)

Психологическая подготовка:

а. Единение физической, технической, тактической подготовки.

б. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.

в. Коллективный характер игры.

г. Состав команды.

д. Взаимоотношения.

е. Психологический настрой.

ж. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).

3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

6. Учет индивидуальных особенностей.

Теоретические занятия:

а. Уточнение формы ведения игры.

Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

Материально-техническая база

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Волейбольные мячи – 10 шт;
- ✓ Набивные мячи -3 шт;
- ✓ Скакалки – 10 шт;
- ✓ Стойки с волейбольной сеткой;

Список литературы:

1. Используемой педагогом

- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.