

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

МКОУ "Акимовская ООШ "

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Т.В. Проскурнина
Приказ № 60
от «01» сентября 2023 г.



**Программа внеурочной деятельности
(физкультурно-спортивной направленности)**

(на 2023-2024 г.)

«Спортивные игры»

(Волейбол)

**д. Акимовка Жиздринского района Калужской области
2023 - 2024 учебный год**

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Волейбол – это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Вид группы: смешанный.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора детей: по допуску врача.

Форма занятий: групповая.

Цель: Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у учащихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.

3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст 11 - 16 лет.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	2		
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	Технические и тактические приемы.	33		
	Подачи.	8	1	7
	Передачи.	2	1	1
	Нападающий удар.	2	1	1
	Блокирование.	3	1	2
	Комбинированные упражнения.	10	1	9
	Учебно-тренировочные игры.	6	1	5
	Судейство игр.	2	1	1
	Итого:	35	9	26

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 33 часа

1. Подачи –8 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 2 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 2 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование - 3 часа

5. Комбинированные упражнения – 10 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

6. Учебно-тренировочные игры – 6 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков.

7. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча: блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При

действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед	1		
2	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед	1		
3	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений	1		
4	Передача мяча, подвешенного на шнуре. С собственного подбрасывания	1		
5	Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера	1		
6	Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах	1		
7	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1		
8	Прием и передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления	1		
9	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху	1		
10	Передачи мяча после перемещения из	1		

	зоны в зону. Прием мяча на задней линии			
11	Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1		
12	Прием мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1		
13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1		
14	Прием мяча снизу в группе	1		
15	Нижняя прямая подача; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе	1		
16	Подача через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м.	1		
17	Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	1		
18	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		
19	Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	1		
20	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1		
21	Нижняя прямая подача	1		
22	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1		
23	Выбор места для выполнения нижней подачи	1		
24	Выбор места для второй передачи и в зоне 3	1		
25	Взаимодействия игроков передней линии	1		
26	Взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 3	1		
27	Взаимодействия игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	1		
28	Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	1		
29	Прием нижней подачи	1		
30	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	1		

31	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1		
32	Выбор места при приеме нижней подачи	1		
33	Расположение игроков при приеме подачи. Контрольные игры	1		
34	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Контрольные игры	1		
35	Контрольные игры	1		
Всего				35 часов