



Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической
культуры, ОБЖ, музыки,
ИЗО
Протокол № 7
От «18 » июня 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Красненская сош
имени М. И. Светличной»
 Хрипкива И.Н.
«15 » августа 2022 г.

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31 » августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Красненская сош имени
М.И. Светличной»
 Н.М. Переверзева
Приказ № 578 от
«31» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Спортивно-оздоровительной направленности

Спортивный клуб "Волейбол"

на 2022-2023 учебный год

(срок освоения – 1 год)

Составители учителя физической культуры

Матвеева Е.П., Бутенко А.А., Анохин С.Д.

Красное,

2022 год

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Локальный акт «Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в муниципальном общеобразовательном учреждении «Красненская средняя общеобразовательная школа» Красненского района Белгородской области (приказ №706 от 07.07.2019).

Рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций к использованию учебного пособия: Г.А.Колодницкий В.С.Кузнецов М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Планируемые результаты освоения программы.

Учебно-тренировочные занятия «Волейбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям волейболом
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

Задачи и содержание занятий общеразвивающей программы

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол. Этап предсоревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей *переходного периода* является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Воспитательный потенциал данного курса общеобразовательной (общеразвивающей) программы обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- создание условий для реализации и приобретения практического опыта самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта финансовой деятельности;
- воспитание критического мышление, трудолюбие, аккуратности, позволяет создать ситуацию успеха, вызывает интерес, создает мотивы к изучению тем.
- развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее и финансовое положение

№	Раздел предмета	Количество часов	Примечание
1	Перемещения	1	
2	Передачи мяча	5	
3	Подачи мяча	5	
4	Атакующие удары	3	
5	Прием мяча	5	
6	Блокирование атакующих ударов	3	
7	Тактика игры	3	
8	Подвижные игры и эстафеты	7	
9	Физическая подготовка	3	
10	Судейская практика	1	
	Всего	36	