

Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической координации, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

**Целью**данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы**:

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки реализации: 2021-2022 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

        Режим занятий: Занятия в кружке проводится  1раз в неделю по 1 ч  (60 мин).

Ожидаемые результаты:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек; – укрепление психического и физического здоровья учащихся; – применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – снижение количества правонарушений среди подростков. – в результате освоения данной программы учащиеся должны знать: – педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным  действиям  и воспитание физических качеств; – биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; – возрастные особенности развития  ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями; – психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; – правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь: – технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; – разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; – контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; – управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; – соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях; – пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования

Формы занятий: Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, сетка.

Занятия проходят в спортивном зале

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ секции по волейболу (1час в неделю; 34ч в год)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Тема | Кол-вочасов | Содержание занятия | Дата |  |
|  |  |  |  |  | План | Факт |
| 1 | Обучение технике подачи мяча (16 ч) | Нижняя прямая подача.  | 1 | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.  |  |  |
| 2 |  | Нижняя боковая подача.  | 1 | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.  |  |  |
| 3 |  | Верхняя прямая подача  | 1 | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.  |  |  |
| 4 |  | Подача с вращением мяча.  | 1 | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.  |  |  |
| 5 |  | Подача с вращением мяча. | 1 | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |  |
| 6 |  | Подача в прыжке.  | 1 | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. |  |  |
| 7 |  | Подача в прыжке. | 1 | Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| 8 |  | Верхняя передача мяча  | 1 | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.  |  |  |
| 9 | Техника нападения  (6 ч) | Передача в прыжке  | 1 | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.  |  |  |
| 10  |  | Нападающий удар.  | 1 | Упражнения  для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. |  |  |
| 11 |  | Нападающий удар. | 1 |  Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.  |  |  |
| 12 | Техника защиты (10 ч) | Приемы мяча.  | 1 | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.  |  |  |
| 13  |  | Прием мяча с падением.  | 1 | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.  |  |  |
| 14 |  | Прием мяча с падением. | 1 | Учебная игра. Акробатические упражнения.  |  |  |
| 15  |  | Блокирование одиночное  | 1 | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). |  |  |
| 16 |  | Блокирование групповое  | 1 | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.  |  |  |
| 17 | Тактика защиты  (8 ч) | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.  | 1 | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.  |  |  |
| 18 |  | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.  | 1 | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.  |  |  |
| 19 |  | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.  | 1 | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра  |  |  |
| 20 |  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач.  | 1 | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.  |  |  |
| 21 | Тактика нападения (22 ч) | Индивидуальные и групповые действия нападения.  | 1 | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.  |  |  |
| 22 |  | Индивидуальная тактика подач. | 1 | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.  |  |  |
| 23 |  | Индивидуальная тактика передач мяча. | 1 | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.  |  |  |
| 24 |  | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 1 | Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |  |
| 25 |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 1 | Передача в прыжке, отвлекающие действия при вторых передачах.  |  |  |
| 26 |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 1 | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.  |  |  |
| 27 |  | Тактика нападающего удара.  | 1 | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.  |  |  |
| 28 |  | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.  | 1 | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.  |  |  |
| 29 |  | Отвлекающие действия при нападающем ударе.  | 1 | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы  |  |  |
| 30 |  | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 1 |  Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.  |  |  |
| 31 |  | Взаимодействия нападающего и пасующего | 1 | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.  |  |  |
| 32 | Игра по правилам с заданием (6 ч) | Групповые действия в нападении через игрока передней линии.  | 1 | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| 33 |  | Командные действия в защите | 1 | Учебная игра с заданием.  |  |  |
| 34 |  | Командные действия в защите | 1 | Учебная игра с заданием. |  |  |