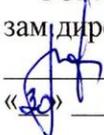


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Оленевская средняя школа»  
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

СОГЛАСОВАНО  
зам директора по ВР  
 И. Ю. Пирогова  
«30» 08 2021 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ  
«Оленевская средняя школа»  
А.М. Дейлид  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа по кружковой деятельности  
«Юниор»  
на 2021-2022 учебный год  
Возраст детей 11-17 лет

Учитель: Щербакова О. Л.

Оленевка, 2021 г.

## Программа спортивного кружка «Юниор»

### Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

### Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале

Условия реализации программы кружка спортивных игр «волейбол»:

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

#### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы кружка спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивного кружка;
- тематического планирования кружка спортивных игр: «волейбол».

### Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников.
4. Выполнение начальных спортивных разрядов.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи

## **Программа кружка спортивной игры: «волейбол»**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных Организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются **задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

### **Цель занятий:**

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

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;

- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры.

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

### **Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные

врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

**Методическое обеспечение реализации программы кружка «волейбол»:**

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 1.1.1. 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. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Программа кружка «волейбол» адресована: детям – подросткам в возрасте от 13 до 17 лет обучающимся в МБОУ «Оленевская средняя школа». Количество обучаемых в кружке — 10-15 человек.

**Место и время проведения занятий:**

Занятия кружка спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале

➤ Контроль за деятельностью по реализации программы секции «волейбол»;  
➤ Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: Щербакова О. Л..

➤ Текущий контроль - завуч по воспитательной работе Пирогова И.Ю.

➤ Обеспечение санитарно-гигиенических норм осуществляет медицинская сестра Щербакова О. В.

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической

подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- участие в районных соревнованиях.

**Тематический план занятий  
учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-17 лет)**

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретичес- -кие	практичес- -кие
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-
3.	Основы методики обучения в волейболе	1	1	3
4.	Общая и специальная физическая подготовка	21	2	19
5.	Основы техники и тактики игры	41	1	41
6.	Контрольные игры и соревнования	2	1	2
7.	Контрольные испытания посещения соревнований	2	-	2
	Итого:	68	8	67

**Программа**

**Теоретические занятия – 8 (часов)**

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).

### **Практические занятия – 94 (часа)**

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.

### Календарно-тематический план

Номер урока	Количество часов	Тема	Дата (планируемая)	Дата (фактическая)
1	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм		
2	1	Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.		
3	1	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.		
4	1	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.		
5	1	Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.		
6	1	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.		
7	1	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи.		
8	1	Тактика первых и вторых передач.		
9	1	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче.		
10	1	Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
11	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.		
12	1	Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.		
13	1	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи.		
14	1	Тактика первых : и вторых передач. Учебная игра		
15	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи .Учебная игра.		
16	1	Развитие быстроты и прыгучести.Совершенствование навыков подач		
17	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
18	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач		
19	1	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.		
20	1	физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
21	1	Тактика вторых передач. Учебная игра		
22	2	Физическая подготовка.		

		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
23	1	Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
24	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
25	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.		
26	1	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками.		
27	1	Обучение прямому нападающему удару.		
28	1	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.		
29	1	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.		
30	1	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.		
31	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.		
32	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.		
33	1	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.		
34	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.		
35	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.		
36	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра		
37	1	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.		
38	1	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.		
39	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра		
40	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков		

		нападающего удара. Учебная игра.		
41	1	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
42	1	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
43	1	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.		
44	1	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.		
45	1	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		
46	1	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.		
47	1	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.		
48	1	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		
49	1	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.		
50	1	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.		
51	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
52	1	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		
53	1	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		
54	1	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча, Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.		
55	1	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.		
56	1	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
57	1	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		

58	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		
59	1	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		
60	1	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.		
61	1	Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
62	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
63	1	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.		
64	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
65	1	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
66	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
67	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.		
68	1	Проведение школьных соревнований между классами Участие в районных соревнованиях		
ИТОГО:	68			