|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на методическом совете  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В.Булаева/  Протокол №1 от 30.08.2021 |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «Школа№111»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.П.Бондарева/  Приказ №80.31.12 -од  от 31.08.2021 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Кружковой деятельности**

**«Игровые виды спорта. Волейбол»**

**на 2021-2022 учебный год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………………3
2. Ожидаемый результат…………………………………………………….….............4
3. Учебно-тематический план………………………………………………….………..4
4. Содержание курса……………………………………………………………………..5
5. Ресурсное обеспечение………………………………………………………………10
6. Список литературы……………………………………………………………… ….10

**Пояснительная записка**

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, уча­щиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисципли­нируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеуст­ремленность, способствуют поддержке при изучении общеобра­зовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

**Цель обучения:** формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи**:

* развитие основных физических качеств;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* приобретение навыков проведения учебно-тренировных занятий и соревнований по волейболу;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитее психических процессов и свойств личности.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, обще­физической подготовке проводятся в режиме учебно-трени­ровочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных заня­тий, также выделяют и отдельные занятия по судей­ству, где подробно разбирается содержание правил игры, игро­вые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волей­болом и более успешного решения образовательных, воспита­тельных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

* Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
* Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
* Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который пре­дусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после то­го, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Уп­ражнения подбираются с учетом технических и физических спо­собностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* историю развития игры волейбол;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

* выполнять технические приемы;
* играть в волейбол по основным правилам;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** |
| 1. | Теоретическая подготовка |
| 2. | Общая физическая подготовка |
| 3. | Специальная физическая подготовка |
| 4. | Техническая подготовка |
| 5. | Тактическая подготовка |
| 6. | Интегральная подготовка |
| 7. | Соревнования. |
| 8. | Контрольно-переводные испытания |
| 9. | Воспитательная работа |

Содержание Программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по исто­рии развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим прие­мам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя вы­полнение комплексов упражнений для повышения общей и спе­циальной физической подготовки.

**Теоретическая подготовка**

1.Физическая культура и спорт в России.

2. История развития волейбола

3.Основные правила игры волейбол

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

**Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3.Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4.Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

**Специальная подготовка**

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

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

**Техническая подготовка**

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Интегральная подготовка**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

**Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

**Педагогический контроль:**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Специальная подготовка**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

**Техническая подготовка**

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

**Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

**Педагогический контроль**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

**Физическое развитие**. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Воспитательная работа**

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитее личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

* необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
* ориентироваться на положительный образец;
* формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
* необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

**Ресурсное обеспечение**

**Материально-техническое.** Для проведения занятий в школе должен быть зал: мини­мальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Гимнастические стенки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные (масса 1 кг).
7. Резиновые амортизаторы.
8. Мячи волейбольные

**Информационно-методическое** – методическая литература.

**Список литературы**

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

**Календарно - тематическое планирование по волейболу групппы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | **10-11классы**  **вторник** | **9классы,**  **четверг** | **8классы**  **суббота** |
| 1-2 | Техника безопасности на занятиях.  Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке.. Эстафеты. | **2** | 7.09 | 2.09 | 4.09 |
| 3-4 | ОРУ. Имитация передач. Прыжок в длину с места. | **2** | 14. 09 | 9.09 | 1.09 |
| 5-6 | ОРУ Передача дву­мя руками. Эстафеты. Подвижные игры. | **2** | 21.09 | 16.09 | 18.09 |
| 7-8 | ОРУ Перемещения. Прием снизу. Эстафеты. | **2** | 28.09 | 23.09 | 25.09 |
| 9-10 | ОРУ Перемещения. Прием сверху. Передачи мяча | **2** | 5.10 | 30.09 | 2.10 |
| 11-12 | ОРУ Развитие гибкости. Прием мяча. | **2** | 12.10 | 7.10 | 9.10 |
| 13-14 | ОРУ Развитие скоростных качеств. Челночный бег. | **2** | 19.10 | 14.10 | 16.10 |
| 15-16 | ОРУ Прием снизу. Бросок набивного мяча. | **2** | 26.10 | 21.10 | 23.10 |
| 17-18 | Чередование нападения и защиты. Подвижные игры. | **2** | 2.11 | 28.10 | 30.10 |
| 19-20 | ОРУ Бег с заданием. Приема, подач. | **2** | 9.10 | 4.11 | 6.11 |
| 21-22 | ОРУ Передачи мяча сверху. Ира в мини волейбол | **2** | 16.11 | 11.11 | 13.11 |
| 23-24 | ОРУ Упражнения для быстроты, прыжковые упражнения. | **2** | 23.11 | 18.11 | 20.11 |
| 25-26 | ОРУ Прямая подача. Передачи мяча сверху. | **2** | 30.11 | 25.11 | 27.11 |
| 27-28 | ОРУ. Прыжковая и силовая работа. | **2** | 7.12 | 2.12 | 4.12 |
| 29-30 | ОРУ Передачи мяча над собой..Прием мяча с подачи. | **2** | 14.12 | 9.12 | 11.12 |
| 31-32 | ОРУ Круговая тренировка .Игра. | **2** | 21.12 | 16.12 | 18.12 |
| 33-34 | ОРУ Передачи мяча, над собой., верхняя подача. Игра. | 2 | 28.12 | 23.12 | 25.12 |
| 35-36 | ОРУ Верхняя подача. нападающий удар. | **2** | 11.01 | 13.01 | 15.01. |
| 37-38 | ОРУ Верхняя подача . Игра в волейбол. | **2** | 18.01 | 20.01 | 22.01 |
| 39-40 | ОРУ. Прыжковая работа. | **2** | 25.01 | 27.01 | 29.01 |
| 41-42 | ОРУ Нападающий удар. Прием сверху. Игра. | **2** | 8.02 | 03.02 | 5.02 |
| 43-44 | ОРУ. Метание малого мяча в стенку . | **2** | 15.02 | 10.02 | 12.02 |
| 45-46 | ОРУ Прямой нападающий удар. Правила игры. | **2** | 22.02 | 17.02 | 19.02 |
| 47-48 | ОРУ Прыжковая и силовая работа | **2** | 1.03 | 24.02 | 26.02 |
| 49-50 | ОРУ Нижняя прямая подача. Прием подачи | **2** | 15.03 | 3.03 | 5.03 |
| 51-52 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра. | **2** | 22.03 | 10.03 | 12.03 |
| 53-54 | ОРУ Верхняя подача . Игра в волейбол. | **2** | 29.03 | 17.03 | 19.03 |
| 55-56 | ОРУ «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | **2** | 5.04 | 24.03 | 26.03 |
| 57-58 | ОРУ. Прием подачи . Игра | **2** | 12.04 | 31.03 | 2.04 |
| 59-60 | Развития координационных способностей. | **2** | 19.04 | 7.04 | 9.04 |
| 61-62 | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | **2** | 26.04 | 21.04 | 16.04 |
| 63-64 | Челночный бег .Гигиена и режим юного спортсмена. | **2** | 17.05 | 28.04 | 23.04 |
| 65-66 | Встречная эстафета с мячом. ОРУ | **2** | 24.05 | 5.05 | 30.04 |
| 67-68 | ОРУ Верхняя подача. нападающий удар. | **2** | 31.05 | 12.05 | 7.05 |
| 69-70 | ОРУ Верхняя подача . Игра в волейбол. | **2** |  | 19.05 | 14.05 |
| 71-72 | ОРУ. Прыжковая работа. | **2** |  | 26.05 | 21.05 |
| 73-74 | ОРУ Нападающий удар. Прием сверху. Игра. | **2** |  |  | 28.05 |