Ростовская область Тарасовский район п. Изумрудный ул.Южная д.11

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рыновская основная общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено и рекомендовано**  **к утверждению**  методическим объединением  МБОУ Рыновской ООШ  Протокол №1 от 25.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Миронова Р.И.  подпись руководителя МО ФИО руководителя | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  по УВР 26.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова Л.И. | **«Утверждаю»**  Приказ №47 от 27.08.2021  директор МБОУ Рыновской ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стригунова Н.И Подпись руководителя |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по кружковой деятельности**

спортивно-оздоровительной направленности

**« ВОЛЕЙБОЛ»**

Классы: **5-9 классы**

Руководитель кружка: **Кириченко Андрей Николаевич**

Срок реализации программы, учебный год: **2021/2022 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **Всего 5-9 классы – 34 часа в год ( в неделю 1 час)**

Программа разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2016 г.

**Изумрудный 2021**

**Пояснительная записка.**

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.

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015):

**Нормативно-правовой основой формирования учебного плана дополнительного образования является:**

Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ.

ФГОС начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.

Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 — 2020 годы,» http://pedsovet.su/publ/13-1-0-2861

Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России ( А.Я. Данилюк, А.М. Кодаков, в.А. Тишков. – 3 изд. – М, 2012.)

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р

Письмо Минообрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Фундаментальное ядро содержания образования./Текст/ под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова.

Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16 июля 2002 года Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. n 1101-р);

«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» 24 марта 2014 года

Устав учреждения.

Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Рыновской ООШ

Учебного плана и годового календарного графика МБОУ Рынновской ООШ 2021-2022уч.г.

**Особенности программы**

Так как секционные занятия проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол.Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.  
Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.  
Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в формеи в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

**Задачи программы**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания и прохождение общеобразовательной программы:

1) пропаганда активного здорового образа жизни.  
2) развитие кондиционных и координационных способностей.  
3) дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол.  
4) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
6) воспитание нравственных и волевых качеств.

**Разделы программы**

1. «Основы знаний».

История развития волейбола. Правила игры в волейбол и её история. Правила судейства. Особенности организма человека. Гигиена. Технические приемы волейбола. Тактические приемы волейболиста. Дневник спортсмена.

1. «Общая физическая подготовка (ОФП).

Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4x9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.

1. «Специальная подготовка».
2. «Показатели физической подготовленности».

**Содержание программы:**

**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).

**Формы и методы занятий:**

**Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

* словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

ЗНАТЬ:

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу.
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

* Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
* Призовые места на соревнованиях областного уровня;
* Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
* Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
* Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* Умение контролировать психическое состояние.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № норматива­ п/п | Контрольные нормативы | Пол | Показатели | | |
| **н** | **с** | **в** |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоя­нии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| Дев. | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| Дев. | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстоя­ние 5–6 м (кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| Дев. | 12 | 15 | 20 |
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в площадку | Юн. | 5 | 10 | 15 |
| Дев. | 3 | 6 | 10 |
| 5 | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** |
| **План.** |
| 1 | 1 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. | 02.09 |
| 2 | 1 | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола. | 9.09. |
| 3 | 1 | 1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | 16.09 |
| 4 | 1 | 1. ОФП. 2.Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 23.09 |
| 5 | 1 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | 30.09 |
| 6 | 1 | 1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. | 07.10 |
| 7 | 1 | 1. Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 14.10 |
| 8 | 1 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.З. Введение в начальные игровые ситуации. | 21.10 |
| 9 | 1 | Введение в начальные игровые ситуации. | 28.10 |
| 2 | 1 | 1. Ф П. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З..Подвижные игры с элементами волейбола. | 11.11 |
| 11 | 1 | 1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача. | 18.11 |
| 12 | 1 | 1. ФП. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | 25.11 |
| 13 | 1 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 02.12 |
| 14 | 1 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | 9.12 |
| 15 | 1 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты. | 16.12 |
| 16 | 1 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП. | 23.12 |
| 17 | 1 | 1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 13.01 |
| 18 | 1 | 1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 20.01 |
| 19 | 1 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 27.01 |
| 20 | 1 | 1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола | 03.02 |
| 21 | 1 | 1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 10.02 |
| 22 | 1 | 1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 17.02 |
| 23 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 24.02 |
| 24 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 03.03 |
| 25 | 1 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 10.03 |
| 26 | 1 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП. | 17.03 |
| 27 | 1 | 1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. | 07.04 |
| 28 | 1 | 1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. | 14.04 |
| 29 | 1 | 1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. | 21.04 |
| 30 | 1 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра | 28.04 |
| 31 | 1 | 1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра. | 05.05 |
| 32 | 1 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 12.05 |
| 33 | 1 | 1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. | 19.05 |
| 34 | 1 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 26.05 |
|  |  |  |  |

**Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

**Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

**Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

**Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

**Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

**Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**Список используемой литературы:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).