МОУ средняя общеобразовательная школа №2 г. Малоярославца

имени А.Н .Радищева

**ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«Волейбол»**

Составитель:

Учитель физкультуры

Михалева Наталья Николаевна

г. Малоярославец, 2022г.

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю (68 часов) для учащихся 9-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и  комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу 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.

**Сроки реализации**: 2022-2023 учебный год.

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

**Режим занятий**: Занятия в секции проводится  1раз в неделю.

**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

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии,

конкурсы, соревнования.

**Средства обучения**: волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

***Развивающие:***

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

***Воспитательные:***

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:**

|  |  |
| --- | --- |
| **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности. | **метапредметные**результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные) |

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Рабочая  программа |  |  |
|  |  | всего | теория | практика |
| 1. | Развитие волейбола в России | 1 | 1 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 25 | 1 | 24 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 25 | 1 | 24 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 8 | - | 8 |
| 6. | Тестирование | 8 | - | 8 |
| **Итого:** |  | **68** | **4** | **64** |

**Физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)  Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:  сидя (м)  в прыжке с места (м) | 5,0  11,9  150  35  5,0  7,5 | 4,9  11,2  170  45  6,0  9,5 |

Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
| 1.  2.  3.  4. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4  Подача верхняя прямая в пределы площади  Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 4  3  3  8 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятий | Вид программного материала | Кол-во часов |
| 1 | Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). | 1 |
| 2 | Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. | 1 |
| 3 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. | 1 |
| 4 | Двойной шаг вперед, назад, скачок. | 1 |
| 5 | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). | 1 |
| 6 | Прыжки (особенно в нападении, защите). | 1 |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками в стенку. | 1 |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. | 1 |
| 9-10 | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. | 2 |
| 11-12 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. | 2 |
| 13-14 | Приём мяча сверху двумя руками. | 2 |
| 15-16 | Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 |
| 17-18 | Сочетание способов перемещений. | 2 |
| 19-20 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. | 2 |
| 21-22 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. | 2 |
| 23-24 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | 2 |
| 25-25 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 2 |
| 27-28 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. | 2 |
| 29-30 | Нижняя прямая подача. | 2 |
| 31-32 | Выбор места для выполнения подачи.  Передача двумя руками в прыжке | 2 |
| 33-34 | Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. | 2 |
| 35-36 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. |  |
| 37-38 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. |  |
| 39-40 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 2 |
| 41-42 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 |
| 43-44 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 |
| 45-46 | Выбор места при приёме нижней прямой подачи  Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. | 2 |
| 47-48 | Верхняя прямая подача.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. | 2 |
| 49-50 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. | 2 |
| 51-52 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. | 2 |
| 53-54 | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. | 2 |
| 55-56 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | 2 |
| 57-58 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.  Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | 2 |
| 59-60 | Падения и перекаты после падения.  Передача двумя руками в прыжке. | 2 |
| 61-62 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.  Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). | 2 |
| 63-64 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.  Выбор места для выполнения нападающего удара | 2 |
| 65-66 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.  Передача двумя руками в прыжке. | 2 |
| 67-68 | Передача двумя руками в прыжке  Чередование способов подач. | 2 |

**Методическое обеспечение:**

1.  Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6.  Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

8. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»

9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000

14. «Теория и методика физической культуры  Спб .издательство «Лань»,2003»

15. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев  ИЦ «Академия»,2008

16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007