

**Структура рабочей программы**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Методическое обеспечение программы
6. Контрольно-оценочные материалы

**1. Пояснительная записка**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания и предназначена для спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Игра волейбол направлена на всестороннее физического развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка чередуется у них с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания школы. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня. Занятия строятся с направленностью на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, которые определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Качества, которыми человек наделен от рождения, надо развивать и совершенствовать всю жизнь. Важнейшим средством  в  достижении  данной  цели являются спортивные игры.

**Цель программы:** создание условий для углублённого изучения спортивной игры «Волейбол», приобретения компетенций в физкультурно-спортивной деятельности и в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

.

Основными **задачами программы** являются:

* совершенствовать уровень физической,  технической,   тактической и  теоретической  подготовки обучающихся;
* изучить основы техники и тактики игры;
* способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
* способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
* способствовать развитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Планируемые результаты освоения программы**:

**Личностные:**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** (УУД):

**Регулятивные:**

* уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* оценивать собственное поведение и поведение партнѐра в игре;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;
* конструктивно разрешать конфликты;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* вносить коррективы в действие после его оценки и учѐта ошибок, предложений для создания нового, более совершенного результата;
* осуществлять взаимный контроль.

**Познавательные:**

* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
* устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные**:

* формулировать собственное мнение и позицию;
* ориентироваться на партнѐра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения игровых задач;
* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;
* договариваться в ситуации столкновения интересов;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения;
* учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметные результаты** программы:

**знать:**

- основы здорового образа жизни;

- правила игры и технику безопасности при проведении игр и соревнований;

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёта по партиям;

**уметь:**

-выполнять перемещения и стойки;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку;

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих в том, что она даѐт возможность каждому обучающемуся попробовать методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры, подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Предлагаемая программа, с помощью правильного планирования занятий дополняющих уроки физической культуры, помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 12-17 лет. Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Режим занятия – 1 раз в неделю по 45 минут (34 часа в год).

Формы занятий –  учебная игра, практикумы, физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Способы определения результативности:**

* Участие в соревнованиях.
* Контрольные игры и соревнования.
* Организация и проведение соревнований.
* Разбор проведенных игр.

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила игры «Волейбол». | 1 | 1 | 0 | Практическая работа, игры и соревнования. Опрос. |
| 2 | Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача. Приём снизу двумя руками. | 10 | 1 | 9 | Практическая работа, игры и соревнования |
| 3 | Техническая подготовка. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.  Верхняя прямая подача мяча. Нападающие удары и их блокирование. | 11 | 2 | 9 | Практическая работа, игры и соревнования |
| 4 | Тактическая подготовка. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Групповые и командные действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. | 10 | 1 | 9 | Практическая работа, игры и соревнования |
| 5 | Промежуточная аттестация. Контрольные испытания по выбору. | 2 | 0 | 2 | Контрольные игры и соревнования |
| Итого | | 34 | 5 | 29 |  |

**3. Содержание программы**

**I. Основы знаний**

Теория: Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экологическая обстановка. Единственное, что может помочь в такой ситуации, это закаливание организма.

Практика:

**II. Общая физическая подготовка**

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития учащихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно-технического мастерства.

Практика: Упражнения для развития физических качеств: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**III. Техническая подготовка**

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства

Практика: ***Овладение техникой передвижений и стоек.*** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

***Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками****:* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

***Овладение техникой подачи:***нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

***Нападающие удары.***Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

***Овладение техникой подачи****.*Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**IV.****Тактическая подготовка**

Теория: Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика: ***Индивидуальные действия:***выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

***Групповые действия****.*Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

***Командные действия****.*Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

***Тактика защиты****.*Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**V. Контрольные испытания и соревнования**.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. ***Итоговое занятие.*** Правила тренировки во время летних каникул.

* 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Занятия | ***Дата по***  ***плану*** | Форма занятия | ***Кол-во часов*** | **Тема**  Содержание образования | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 05.09 | Теоретическое Рассказ | 1 | *Знать правила по Т.Б. и страховки. Инстр. № 1-21,1-24,1-25.* История развития волейбола. Ознакомление с программой. | спортзал | Фронтальный  опрос |
| 2 | 12.09 | Теоретическое | 1 | Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Влияние физических упражнений на организм человека. | спортзал | Опрос,  наблюдения |
| 3 | 19.09 | Учебная игра и практикумы | 1 | Правила игры и соревнований по волейболу. Способы передвижения, нападения. История возникновения волейбола. Приём снизу. | спортзал | наблюдения |
| 4 | 26.09 | Учебная игра и практикумы | 1 | Прямая подача. Упражнения для развития физических качеств. Двусторонняя игра. | спортзал | наблюдения |
| 5 | 03.10 | Учебная игра и практикумы | 1 | Приём снизу двумя руками. Развитие волейбола. Учебная игра в волейбол | спортзал | наблюдения |
| 6 | 10.10 | Учебная игра и практикумы | 1 | Прямая подача. Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 7 | 17.10 | Учебная игра и практикумы | 1 | Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол | спортзал | наблюдения |
| 8 | 24.10 | Учебная игра и практикумы | 1 | Нижняя прямая подача. Волейбол. Прямая подача. Учебная игра в волейбол | спортзал | наблюдения |
| 9 | 31.10 | Учебная игра и практикумы | 1 | Прямая верхняя подача. Способы нападения Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 10 | 07.11 | Учебная игра и практикумы | 1 | Приём снизу двумя руками. Верхняя передача в прыжке. Учебная игра в волейбол. | спортзал | Испытания на точность передачи. |
| 11 | 14.11 | Учебная игра и практикумы | 1 | Нападающие удары - прямой. Действия без мяча, передвижение в основной стойке. Учебная игра в волейбол. Способы нападения. | спортзал | Участие в соревнованиях. |
| 12 | 21.11 | Теоретическое. Учебная игра | 1 | Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Нападающие удары - прямой с переводом. Учебная игра в волейбол | спортзал | соревнования. |
| 13 | 28.11 | Учебная игра и практикумы | 1 | Нападающие удары - боковой. Учебная игра в волейбол. | спортзал | соревнования. |
| 14 | 05.12 | Учебная игра и практикумы | 1 | Разучить групповые действия в нападении. Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 15 | 12.12 | Учебная игра и практикумы | 1 | Разучить командные действия в защите. Учебная игра в волейбол | спортзал | наблюдения |
| 16 | 19.12 | Учебная игра и практикумы | 1 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 17 | 26.12 | Учебная игра и практикумы | 1 | Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 18 | 09.01 | Учебная игра и практикумы | 1 | Приём снизу. Двусторонняя игра с заданием. | спортзал | наблюдения |
| 19 | 16.01 | Учебная игра и практикумы | 1 | Верхняя передача в прыжке. Действия без мяча, передвижение в основной стойке Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 20 | 23.01 | Учебная игра и практикумы | 1 | Способы нападения. Прямая подача. Учебная игра в волейбол. | спортзал | Испытания на точность подач. |
| 21 | 30.02 | Учебная игра и практикумы | 1 | Силовая подача. Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 22 | 06.02 | Учебная игра и практикумы | 1 | Учебная игра в волейбол. Прямая подача. Способы нападения | спортзал | Испытания на точность нападающего удара |
| 23 | 13.02 | Теоретическое. Учебная игра | 1 | Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Способы передвижения в нападении. Учебная игра в волейбол. | спортзал | Опрос,  наблюдения |
| 24 | 20.02 | Учебная игра и практикумы | 1 | Подведение итогов соревнований. Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 25 | 27.02 | Учебная игра и практикумы | 1 | Нападающие удары - прямой, волейбол. Двусторонняя игра. | спортзал | наблюдения |
| 26 | 05.03 | Учебная игра и практикумы | 1 | Приём снизу. Нападающие удары - прямой с переводом. Двусторонняя игра. | спортзал | наблюдения |
| 27 | 12.03 | Учебная игра и практикумы | 1 | Нападающие удары - боковой. Волейбол. Двусторонняя игра. | спортзал | наблюдения |
| 28 | 19.03 | Учебная игра и практикумы | 1 | Групповые и командные действия в нападении. Двусторонняя игра. | спортзал | наблюдения |
| 29 | 26.03 | Учебная игра и практикумы | 1 | Командные и групповые и действия в защите. Двусторонняя игра. | спортзал | наблюдения |
| 30 | 02.04 | Учебная игра и практикумы | 1 | Групповые и командные действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 31 | 09.04 | Учебная игра и практикумы | 1 | Действия без мяча, передвижение в основной стойке. Действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. | спортзал | наблюдения |
| 32 | 16.04 | Учебная игра и практикумы | 1 | Действия в нападении и защите. Действия без мяча, передвижение. Учебная игра в волейбол. | спортзал | наблюдения |
| 33 | 23.04 | Контрольные упражнения | 1 | **Промежуточная аттестация. Контрольные испытания по выбору.** | спортзал | Испытания на точность подач. |
| 34 | 07.05 | Контрольные игры | 1 | Совершенствовать групповые и командные действия в нападении и защите.  Правила тренировки во время летних каникул. | спортзал | Контрольные упражнения. |

* 1. **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по волейболу**

***Литература для учащихся:***

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, - М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов/ Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

***Литература для учителя:***

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе/ Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
   1. **Контрольные испытания.**

Промежуточная аттестация проводится в формеКонтрольные испытания по выбору.

. ПРОЯВЛЯТЬ ПРИ ЭТОМ:

***Личностные:***

- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;

- самостоятельно и творчески реализовать собственные замыслы

- трудолюбие и волевые качества: терпение, ответственность.

***Метапредметные:***

- определять, различать и называть подвижные и спортигры,

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы,

- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения.

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

***Предметные:***

Обучающиеся должны - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием игр.

Форма оценки – зачтено/не зачтено.

Критерии оценки: Зачтено – если качество исполнения от 2 до 5 баллов;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Технический прием **Подача мяча**.  Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
| мальчики | | | | девочки | | | |
| Высокий  5 | Выше среднего  4 | Средний  3 | Низкий  2 | Высокий  5 | Выше среднего  4 | Средний  3 | Низкий  2 |
| 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | 4  6 | 3  4 | 1  2 | 6  7 | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | 5  7 | 3  5 | 2  3 | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | 5  5  6 | 3  4  4 | 2  3  3 | 5  5  6 | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 |
| **Передача** **мяча**. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | 3  5  6  9 | 2  3  4  5 | 1  1  2  3 | 4  6  7  9 | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 |