

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новомичуринская средняя общеобразовательная школа №1»
Пронского района Рязанской области**

Рабочая программа кружка

«Волейбол»

для обучающихся 9-11-х классов

С.В. Пилипенко,
учителя физической культуры высшей категории

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 7 - 11-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., 2012). 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: 2023-2024 учебный год.

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

Режим занятий: Занятие в кружке проводится 1 раз в неделю по 2 часа (80 мин).

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, закалять 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 кружка 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		25
4.	Основы техники и тактики игры	26		26
5.	Контрольные игры и соревнования	11	-	11
6.	Тестирование	4	-	4
Итого:		68	2	66

Физическая подготовленность

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

Техническая подготовленность

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

Тематическое планирование

№№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ (волейбол). Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1
2.	Тестирование: физическая подготовленность	1
3.	Тестирование: техническая подготовленность	1
4.	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1
5.	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1
6.	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1
7.	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1
8.	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1
9.	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1
10.	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1
11.	Передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
12.	Передачи сверху двумя руками в прыжке, стоя спиной в направлении передачи	1
13.	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра	1

14.	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1
15.	Приём мяча сверху двумя руками.	1
16.	Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра	1
17.	Эстафеты на закрепление технических приёмов	1
18.	Выбор места для выполнения второй передачи.	1
19.	Игры, развивающие физические способности	1
20.	Совершенствование одиночного блокирования	1
21.	Совершенствование группового блокирования	1
22.	Совершенствование страховки при блокировании	1
23.	Сочетание способов перемещений.	1
24.	Учебная игра	1
25.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1
26.	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	1
27.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1
28.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	1
29.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	1
30.	Нижняя прямая подача.	1
31.	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	1
32.	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	1
33.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1
34.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1
35.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1
36.	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	1
37.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	1
38.	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	1
39.	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1
40.	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1
41.	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	1
42.	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	1
43.	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	1
44.	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	1
45.	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	1
46.	Нападающий удар Учебная игра	1
47.	Нападающий удар с переводом вправо, влево	1
48.	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	1
49.	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	1

50.	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	1
51.	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	1
52.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1
53.	Совершенствование обманных действий (скидки)	1
54.	Развитие физических качеств.	1
55.	Падения и перекаты после падения. Передачи в прыжке	1
56.	Учебная игра	1
57.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1
58.	Учебная игра	1
59.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите	1
60.	Учебная игра	1
61.	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите	1
62.	Учебная игра	1
63.	Судейство учебной игры (волейбол). Учебная игра	1
64.	Правила пляжного волейбола. Упражнения (прыжковые, беговые) на песке	1
65.	Технические и тактические действия в пляжном волейболе Учебная игра	1
66.	Двусторонняя игра и судейство (пляжный волейбол)	1
67.	Тестирование: физическая подготовленность	1
68.	Тестирование: техническая подготовленность	1

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.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
12. «Физическая культура. Примерные рабочие программы 5-9 и 10-11 классов. Учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И.Лях. М.: Просвещение,2021
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»