**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

кружка

**«Волейбол»**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 5-11 класс

Учитель физической культуры:

Коновалов Александр Алексеевич

**г. Белгород, 2023**

Дополнительная программа кружка «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

• Закон Российской Федерации «Об образовании».

• Федеральный государственный образовательный стандарт.

• СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

• Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

• Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников. • Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа кружка по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Данная программа рассмотрена на заседании педагогического совета муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №47» г. Белгорода

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемые темы** | **Всего:** |
| 1 | Правила игры и методика судейства | 1 ч |
| 2 | Техническая подготовка волейболистов | 1 ч |
| 3 | Методика тренировки волейболистов | 1 ч |
|  | **Изучение техники игры в волейбол** |  |
|  | **Техника нападения:** |  |
| 4 | Перемещения | 1 ч |
| 5 | Стойки | 1 ч |
| 6 | Подачи | 3 ч |
| 7 | Передачи | 3 ч |
| 8 | Нападающие удары | 3 ч |
|  | **Техника защиты:** |  |
| 9 | Перемещения | 2 ч |
| 10 | Прием мяча | 3 ч |
| 11 | Блокирование | 2 ч |
|  | **Изучение тактики игры в волейбол** |  |
|  | **Тактика нападения:** |  |
| 12 | Индивидуальные действия | 2 ч |
| 13 | Групповые действия | 2 ч |
| 14 | Командные действия | 3 ч |
|  | **Тактика защиты:** |  |
| 15 | Индивидуальные действия | 1 ч |
| 16 | Групповые действия | 2 ч |
| 17 | Командные действия | 2 ч |
| 18 | Игра по правилам с заданием | 3 ч |
|  | Итого: | 36 ч |

**Содержание программы (36 часов)**

**Тема 1. Правила игры и методика судейства.**

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

**Тема 2. Техническая подготовка волейболистов.**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка.

**Тема 3. Методика тренировки волейболистов.**

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.**Тема 4. Изучение техники игры в волейбол. Техника нападения. Перемещения.**

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра.

**Тема 5. Стойки.**

Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Верхняя передача мяча у стенки. Учебная игра.

**Тема 6. Подачи.**

Обучение технике нижней прямой подачи:подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

Обучение технике нижней боковой подачи: подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Учебная игра;

Обучение технике верхней прямой подачи: подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче: Учебная игра.

**Тема 7. Передачи.**

Обучения технике верхних передач: техника передачи двумя сверху, техника передачи в прыжке над собой, назад. Учебная игра;

Обучение технике передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу.**Тема 8. Нападающие удары.**

Обучение технике нападающих ударов: подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном.

**Тема 9. Техника защиты. Перемещения.**

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; Учебная игра.

**Тема 10. Прием мяча.**

На спину, бедро-спину, набок, наголени, кувырок, на руки – грудь**;** Учебная игра.

**Тема 11. Блокирование.**

Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

**Тема 12. Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия.**

При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.

**Тема 13. Групповые действия.**Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

**Тема 14. Командные действия.**

Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота.

**Тема 15. Тактика защиты. Индивидуальные действия.**

Обучение технике передаче в прыжке: отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

**Тема 16. Групповые действия.**

Групповые взаимодействия.

**Тема 17. Командные действия.**

Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Учебная игра.**Тема 18. Игра по правилам с заданием.**

Учебная игра с заданием.

**Список литературы**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

6. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

**Литература для учащихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.