**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**Муниципальное образование Емельяновский район.**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МБОУ Гаревская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО Гуманитарного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Будник О.И.  31.08.2023г. | СОГЛАСОВАНО  Методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Фомина Н.Н. | УТВЕРЖДЕНО  директор Гаревской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Войтова Т.В.  №\_\_\_\_\_от «01» 09 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Волейбол»**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе**

* Федерального закона от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.ЗЗ, ст.34, ст.75)

(п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

* СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

**Направленность**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы кружка «Волейбол» физкультурно-спортивная

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы кружка «Волейбол»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей** **программы**

«Волейбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 11-16 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 11 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

**Цель**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи**дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

*Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,

- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Условия реализации**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Волейбол»

* Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейбола.
* Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
* Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
* Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности*Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теорети­ческие сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

*Формы и способы фиксации результатов:*портфолио учащихся.

*Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:*

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

 - в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

**Ожидаемые результаты:**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

* Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
* Уметь принимать мяч от сетки;
* Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
* Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
* Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Раздел и тема занятия | Кол-во  часов | Примечание |
| 1 | Введение Техника безопасности.  Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.  Основы истории развития волейбола в России. | 45 мин. | В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их  временные параметры. |
| 2 | ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 45 мин. |  |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП. | 45 мин. |  |
| 4 | Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. | 45 мин. |  |
| 5 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 45 мин. |  |
| 6 | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 45 мин. |  |
| 7 | Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. | 45 мин. |  |
| 8 | Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | 45 мин. |  |
| 9 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. | 45 мин. |  |
| 10 | Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 45 мин. |  |
| 11 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 45 мин. |  |
| 12 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 45 мин. |  |
| 13 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. | 45 мин. |  |
| 14 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 45 мин. |  |
| 15 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать» | 45 мин. |  |
| 16 | ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. | 45 мин. |  |
| 17 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. | 45 мин. |  |
| 18 | Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения. | 45 мин. |  |
| 19 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 45 мин. |  |
| 20 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. | 45 мин. |  |
| 21 | ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 45 мин. |  |
| 22 | Учебная игра мини-волейбол. | 45 мин. |  |
| 23 | Нижняя прямая подача. Техника выполнения. | 45 мин. |  |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП. | 45 мин. |  |
| 25 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 45 мин. |  |
| 26 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 45 мин. |  |
| 27 | Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения. | 45 мин. |  |
| 28 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 45 мин. |  |
| 29 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 45 мин. |  |
| 30 | ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 45 мин. |  |
| 31 | Подача и прием мяча в парах. | 45 мин. |  |
| 32 | Учебная игра мини-волейбол. | 45 мин. |  |
| 33 | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 45 мин. |  |
| 34 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. | 45 мин. |  |
| 35 | ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. | 45 мин. |  |
| 36 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 45 мин. |  |
| 37 | Введение Техника безопасности.  Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.  Основы истории развития волейбола в России. | 45 мин. |  |
| 38 | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 45 мин. |  |
| 39 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 45 мин. |  |
| 40 | Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 45 мин. |  |
| 41 | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 45 мин. |  |
| 42 | Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП. | 45 мин. |  |
| 43 | Подача и прием мяча в парах. | 45 мин. |  |
| 44 | Учебная игра мини-волейбол. | 45 мин. |  |
| 45 | Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста. | 45 мин. |  |
| 46 | ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов. | 45 мин. |  |
| 47 | Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. | 45 мин. |  |
| 48 | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 45 мин. |  |
| 49 | Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 45 мин. |  |
| 50 | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. | 45 мин. |  |
| 51 | ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча. | 45 мин. |  |
| 52 | Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон. | 45 мин. |  |
| 53 | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. | 45 мин. |  |
| 54 | Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой. | 45 мин. |  |
| 55 | Учебная игра мини-волейбол. | 45 мин. |  |
| 56 | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. | 45 мин. |  |
| 57 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. | 45 мин. |  |
| 58 | Индивидуальные тактические действия. | 45 мин. |  |
| 59 | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 45 мин. |  |
| 60 | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. | 45 мин. |  |
| 61 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 45 мин. |  |
| 62 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | 45 мин. |  |
| 63 | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. | 45 мин. |  |
| 64 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | 45 мин. |  |
| 65 | Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | 45 мин. |  |
| 66 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 45 мин. |  |
| 67 | Учет в процессе спортивной тренировки.  ОФП. Контрольные испытания. | 45 мин. |  |
| 68 | Учебная игра мини-волейбол. | 45 мин. |  |
| 68 |  | 68 |  |

**Оценочные и методические материалы**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.  
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.