

**Рабочая программа по дополнительному образованию**

**«Волейбол»**

(срок реализации 2019-2020 учебный год, возрастная категория 14-16 лет)

Составитель программы:

учитель физической культуры

Ишбулатова Гульшат Наиловна

Год разработки-2019

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по волейболу является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

1. ***Познавательные УУД:***
   * Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
   * Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
   * Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
2. ***Коммуникативные УУД****:*
   * Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
   * Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
   * Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
   * Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы :***

* + осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;
  + социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности**

Общие основы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

**Содержание деятельности**

# Теоретическая подготовка

1.Физическая культура и спорт в России

Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.

1. История развития волейбола

Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.

1. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль.

Самомассаж .Средства восстановления

# Общая физическая подготовка

1.Строевые упражнения

Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

2.Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

3.Акробатические упражнения

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4.Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

5.Подвижные игры

"Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками" и др.

6.Лыжные гонки

Основные способы передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы и торможения.

Передвижения на выносливость 5 км. Эстафеты на лыжах.

# Специальная подготовка

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2.Упражнения для развития прыгучести

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

# Техническая подготовка Техника нападения

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

# Техника защиты

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка.

Прием мяча после отскока от стены, пола.

# Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связуещему игроку. Вторая передача.

# Тактика защиты

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

# Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве

**Учебные игры.** Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке

# Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

# Инструкторская и судейская практика

На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей. Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др..

Педагогический и медико-биологический контроль.

**Педагогический контроль:**

1. контроль за физическим развитием обучающегося;
2. контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

|  |
| --- |
| Характеристика видов деятельности учащихся |
| Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были |

|  |
| --- |
| популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте" |
| Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в волейбол |
| Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |

|  |
| --- |
| Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику |
| выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России Развитие волейбола.  ТБ на занятиях по волейболу. | 1 |
| 2 | Основы техники и тактики Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 1 |
| 3 | Основы техники и тактики Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 1 |
| 4 | . Основы техники и тактики Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 1 |
| 5 | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. | 1 |
| 6 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | 1 |
| 7 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены | 1 |
| 8 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | 1 |
| 9 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены | 1 |
| 10 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены | 1 |
| 11 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены | 1 |
| 12 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 | (расстояние 1-2 м). | 1 |
| 14 | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. | 1 |
| 15 | Развитее скоростно-силовой выносливости. | 1 |
| 16 | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 1 |
| 17 | Прием снизу двумя руками. | 1 |
| 18 | Прием снизу двумя руками. | 1 |
| 19 | Прием снизу двумя руками. | 1 |
| 20 | Прием снизу двумя руками. | 1 |
| 21 | Прием снизу двумя руками.. | 1 |
| 22 | Прием снизу двумя руками. Прием снизу двумя | 1 |
| 23 | Прием снизу двумя руками | 1 |
| 24 | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 1 |
| 26 | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх. | 1 |
| 27 | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. | 1 |
| 28 | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 1 |
| 30 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 31 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 32 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. | 1 |
| 33 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. | 1 |
| 34 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. | 1 |
| 35 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. | 1 |
| 36 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. | 1 |
| 37 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. | 1 |
| 38 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | 1 |
|  |  |  |
| 38 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | способами. В парах, тройках, со стенкой. | 1 |
| 40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 41 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 42 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 43 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 44 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 45 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 |
| 46 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 1 |
| 47 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 1 |
| 48 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 49 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 50 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 51 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 52 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 53 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра | 1 |
| 54 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 1 |
| 55 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | 1 |
| 56 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | 1 |
| 57 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 1 |
| 58 | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | 1 |
| 59 | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 1 |
| 60 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 1 |
| 61 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 1 |
| 62 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 1 |
| 63 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 |
| 64 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 |
| 65 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 |
| 66 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 |
| 67 | Двусторонняя игра. Правила соревнований. | 1 |
| 68 | Двусторонняя игра. Правила соревнований. | 1 |