**Управление образования Администрации Аксайского района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района**

**Мишкинская средняя общеобразовательная школа**

**(МБОУ Мишкинская СОШ)**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Утверждаю**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гребенникова Е.Л.  Приказ №94  от «30» августа 2023 г. | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ – КОМАНДНАЯ ИГРА»

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Лысюк Алла Алексеевна

**Пояснительная записка**

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

* повышение занятости детей в свободное время;
* организация полноценного досуга;
* развитие определенных качеств личности;
* поддержка и развитие талантов;
* адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
* физическое развитие и оздоровление детей;
* профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них 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 в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств

физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных

спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является

волейбол, который является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает

богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо

уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на

игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол,

предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

**Цель занятий** – формирование физической культуры занимающихся и изучение основ

техники и тактики игры.

**Задачи программы:**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

1. укрепление здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

коллективизма, чувства дружбы;

1. привитие ученикам организаторских навыков;
2. повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по

волейболу;

1. подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Форма обучения** – очная.

**Нормативный срок обучения**- 5 год.

**Программа реализуется** на русском языке.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Режим занятий - 1 занятие в неделю, 170 часов.

Этапы и периоды подготовки:

1) этап начальной подготовки (периоды: до одного года);

- укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, знакомство с основными элементами техники игры, изучение основ техники и тактики волейбола, освоение процесса игры по правилам волейбола,

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации)- 2 года;

- всестороннее развитие физических качеств, дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с е. основными правилами, овладение техникой и тактикой игры и е. основными правилами;

3) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)-2 года.

Количество обучающих: 12-15 человек.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, учащийся может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в календарных играх. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр школьного, районного и городского уровня.

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

**Содержание программы**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки:

* теоретической,
* физической,
* технической,
* тактической.

***Содержание изучаемого курса начального этапа подготовки***

1.История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2.Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

3.Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

**Специальная подготовка**

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо,

бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру).

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя

руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и

снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи.

Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне.

4. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой

постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и

индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых

ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные

действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над

противником.

5. Общая физическая подготовка:

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой

скорости и направлений, общеразвивающие упражнения;

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с

доставанием предметов, прыжки через препятствие;

гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и

плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

6. Специальная физическая подготовка: упражнения с мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

7. Соревнования между группами.

***Краткое содержание изучаемого курса тренировочного этапа***

1. Изменения в правилах игры в волейбол. Значение каждого игрока в игре.

2.Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику

волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,

- подачи,

- прием и передачи,

- нападающие удары,

- блокирование.

**Специальная подготовка**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой.

Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий

удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки.

Подстраховка нападающего и блокирующего. Подачи нацеленные с вращением и без

вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом).

3. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой

постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и

индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные

действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над

противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,

- прием и передачи,

- подачи,

- нападающие удары

- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,

- командные действия.

***Краткое содержание изучаемого курса этапа совершенствования спортивного мастерства***

1. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.

2. Технико-тактические действия в защите и в нападении.

**Специальная подготовка**

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового

характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на

площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих

ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные

действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом

разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях

различного ранга. Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

**Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и

внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением.

Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед;

приставными шагами; с прыжками.

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием

стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

**Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.

Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

**Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить

внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

**Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа

(выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно

заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

**Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое

ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после

разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в

парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага,

который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп

(ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на

возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча

партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя

(расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению

передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы

разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**Учебно-тематический план**

**Этап начальной подготовки (1 год обучения).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Основы знаний | 3 | 3 | - |
|  | Освоение техники передвижений | 10 | - | 10 |
|  | Освоение техники приемов и передач мяча | 9 | - | 9 |
|  | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 12 | - | 12 |
|  | Итого: | 34 | 3 | 31 |

**Тренировочный этап (2 и 3 год обучения).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Основы знаний. | 3 | 3 | - |
|  | Отработка в игре перемещений и передач мяча в необходимую зону. | 17 | - | 17 |
|  | Отработка техники приёмов и передач мяча. | 14 | - | 14 |
|  | Освоение техники подачи мяча и приёма подач. | 14 | - | 14 |
|  | Овладение тактикой игры в нападении. | 15 | - | 15 |
|  | Овладение тактикой игры в защите. | 5 | - | 5 |
|  | Итого: | 68 | 3 | 65 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства (4 и 5 год обучения).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Основы знаний. | 3 | 3 | - |
|  | Командные действия. Групповые действия волейболистов. Различные варианты расстановки. | 5 | - | 5 |
|  | Освоение техники приемов и передач мяча. | 18 | - | 18 |
|  | Отработка техники подачи мяча и приема подач. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 18 | - | 18 |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Групповое блокирование. | 11 | - | 11 |
|  | Групповые тактические действия в нападении. | 4 | - | 4 |
|  | Овладение тактикой игры в защите. | 4 | - | 4 |
|  | Овладение организаторскими способностями. | 5 | - | 5 |
|  | Итого: | 68 | 3 | 65 |

**Материально-техническое оснащение**

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная 1 штука.
2. Стойки волейбольные 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка 2 пролета.
4. Гимнастические маты 4 штуки.
5. Мячи волейбольные 8 штук.

1. Волейбол. Расстановка 5-1. <https://yandex.ru/search/?text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=238#/videowiz?filmId=12180261646237239409>

2. Волейбол. Расстановка 4-2. <https://yandex.ru/search/?text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=238#/videowiz?filmId=17845925541794070887>

3. Официальные волейбольные правила 2017-2020 <https://yandex.ru/search/?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%202019&lr=238>

34. Техника нападающего удара https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo