муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Петрозаводского городского округа

«Средняя общеобразовательная школа № 39»

**Рабочая программа**

**дополнительной образовательной программы**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**срок реализации: 1 год.**

Разработчик: А.И. Паршиков

Учитель физической культуры.

2024г.

г. Петрозаводск

**Пояснительная записка**.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время к числу наиболее актуальных проблем относится:

* укрепление психического и физического здоровья
* воспитание нравственных качеств
* приобщить учащихся к регулярным тренировкам

Внеурочная деятельность может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. Итоговое мероприятие по курсу внеурочной деятельности может быть организовано в дистанционном формате.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 10 до 14 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы 1 год.

**Формы занятий**: занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, теория, техническая подготовка, тактическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, соревнования

**Режим занятий**: один раз в неделю, продолжительность одного занятия 2 ч

**ᴼ Цель курса** всестороннее физическое развитие и вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

* **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

1. *В личностном направлении:*

* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам.

1. *Метапредметные результаты:*

* Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

1. *Предметные результаты:*

* Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
* Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
* Воспитание толерантности, гуманизма, уважения прав человека и демократических ценностей;
* Воспитание стремления к сохранению и приумножению культурного достояния своего края.

**Формы обучения:**

* индивидуальная
* фронтальная
* групповая
* поточная

**Основное содержание курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |
|
|
|  | **Перемещения** |
| **1** | Стойка игрока (исходные положения) |
| **2** | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |
| **3** | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |
| **1** | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) |
| **2** | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |
| **3** | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |
| **4** | Передача мяча снизу двумя руками над собой |
| **5** | Передача мяча снизу двумя руками в парах |
| **1** | Нижняя прямая |
| **2** | Верхняя прямая |
| **3** | **Подача в прыжке** |
| **1** | Прямой нападающий удар (по ходу) |
| **2** | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |
| **1** | Прием мяча снизу двумя руками |
| **2** | Прием мяча сверху двумя руками |
| **3** | Прием мяча, отраженного сеткой |
| **1** | Одиночное блокирование |
| **2** | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) |
| **3** | Страховка при блокировании |
| **1** | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |
| **2** | Групповые тактические действия в нападении, защите |
| **3** | Командные тактические действия в нападении, защите |
| **4** | Двухсторонняя учебная игра |
| **1** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий |
| **2** | Игры развивающие физические способности |
| **1** | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |
| **1** | Судейство учебной игры в волейбол |

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. | 1 час |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 1 час |
| 3. | Правила соревнований по волейболу. | 1 час |
| 4. | Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки. | 1 час |
| 5.-6 | Контрольные нормативы: ОФП. | 2 часа |
| 7 -16 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц ног и таза Передача сверху двумя руками над собой. | 10 часов |
| 17-22 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. | 6 часов. |
| 23-33 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | 11 часов |
| 34-35 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 2 часа |
| 36-44 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития прыгучести. Акробатические упражнения Нижняя прямая подача. | 1 час |
| 45-54. | Упражнения для развития силовых качеств, мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. | 10 часов |
| 55-63 | Упражнения для развития выносливости. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 3 часа |
| 64-68. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 5 часов |
| 69-72 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 4 часа |
| 73-80. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 8 часов |
| 81-88. | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 8 часов |
| 89-94 | Акробатические соединения. Упражнения для развития гибкости Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 6 часов |
| 95-96 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. | 2 часа |
| 97-98 | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 2 часа |
| 99 | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 час |
| 100-101 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 часа |
| 102-103 | Контрольная игра. | 2 часа |
| 104-105. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Контрольные нормативы ОФП. | 2 часа |
| Итого: 105 часов. | | |

**Основы знаний (теоретическая часть (19 часов):**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

**Общефизическая подготовка (практическая часть) (25 часов):**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

**Техника нападения (практическая часть) (19 часов):**

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

**Тактическая подготовка (21час)**

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

**Контрольные игры и соревнования (21 час) :**

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

**Способы проверки**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводиться 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

Технико-тактическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3  (расстояние 6 м) | 3 | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема ( кол. часов)** | **Характеристика основных видов**  **деятельности ученика** |
| **5-9 классы 105 часов** |
| Техника и обучение техническим приёмам игры | Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. |
| Обучение стойке волейболиста и технике перемещений  - приставными шагами  - двойным шагом  - прыжками  - вперёд-назад двойным шагом  - спиной вперёд  - скачками вперёд  - по сигналу  - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий |  |
| Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте | Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. |
| Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.  Передачи мяча:  - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения  - передача мяча после подбрасывания  - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром | Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. |
| Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении  - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.  - передачи над собой и партнёру  - передачи осле варьирования расстояния и траектории  - передачи мяча в тройках | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. |
| Подвижные игры с верхней передачей мяча.  - «Эстафеты у стены»  - «Мяч в воздухе»  - «Мяч над сеткой»  - «Вызов номеров» | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. |
| Обучение нижней прямой подаче:  -имитация  -подачи в парах  -подачи через сетку  -подачи по зонам  -подачи на точность  - последовательно в зоны 1,6,5,4,2  - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки  - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга | Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд. |
| Обучение приёму мяча снизу двумя руками  - имитация приёма мяча в и.п.  - в парах  - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.  -подбивание мяча с продвижением  - приём мяча наброшенного партнёром  - в парах  - приём мяча после отскока от пола  - приём мяча после набрасывания через сетку. | Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. |