Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | РАССМОТРЕНО  на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ  \_\_\_ Басова М.С.  (протокол №1 от 30.08.2019г.) |

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной секции

«Волейбол»

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Уровень: дополнительное образование

Класс: 5-11

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты освоения курса секции «Волейбол»…………………………………………….. | 3 |
| Содержание программы……………………………………………………………………….. | 5 |
| Учебно-тематический план……………………………………………………………………. | 8 |
| Контрольные нормативы физической подготовленности (Приложение 1)...……………… | 9 |

**Результаты освоения курса секции «Волейбол».**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержание программы являются следующие умения:

* 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** освоения, учащимися содержание программы являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

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;

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).

**Оздоровительные результаты** освоения, учащимися содержание программы являются следующие умения:

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* историю развития игры волейбол;
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

* выполнять технические приемы;
* играть в волейбол по основным правилам;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Содержание программы.**

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по исто­рии развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим прие­мам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя вы­полнение комплексов упражнений для повышения общей и спе­циальной физической подготовки.

**Теоретическая подготовка**

1. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

2. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

3. История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.

4.Основные правила игры волейбол.

5. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

**Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3.Акробатические упражнения

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

4.Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

**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.

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.

**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.

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 связующему 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**

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.

**Педагогический контроль:**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью.

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.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Теоретическая подготовка | В течении занятий |
| 2. | Общая физическая подготовка | 53 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 25 |
| 4. | Техническая подготовка | 45 |
| 5. | Тактическая подготовка | 32 |
| 6. | Интегральная подготовка | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | в течение занятий |
| 8. | Соревнования | в течение года |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 6 |
| 10. | Воспитательная работа | в течение занятий |
| 11. | Педагогический контроль | в течение занятий |
| 12. | Итого: | 171 |

Приложение 1

**Контрольные нормативы физической подготовленности.**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,1-5,5 | 6,3-5,7 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м, с | 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 |

Тактико-техническая подготовка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тест** | **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 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см  (кол-во удачных попыток из 10). | 7-9 | 6-8 |
| 5 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | По результатам выполнения | По результатам выполнения |