**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

**10-11 классы**

***(является частью раздела 2.2 ООП НОО)***

Составитель:

Супроненко В.Л.

учитель физической культуры

Новосибирск, 2020

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

**Цель обучения:** формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи**:

* развитие основных физических качеств;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* приобретение навыков проведения учебно-тренировных занятий и соревнований по волейболу;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитее психических процессов и свойств личности.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, обще­физической подготовке проводятся в режиме учебно-трени­ровочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных заня­тий, также выделяют и отдельные занятия по судей­ству, где подробно разбирается содержание правил игры, игро­вые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волей­болом и более успешного решения образовательных, воспита­тельных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

* Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
* Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
* 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.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия занимают шесть академических часа (три раза в неделю по два часа). Первый год обучения - 210 часов в год. Второй год обучения - 210 часов в год.

**Ожидаемые результаты**

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 и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* 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.

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.

**Содержание программы 10 класс (72 часа)**

**Теоретическая подготовка (8 часов)**

1.Физическая культура и спорт в России (1ч.)

2. История развития волейбола (2ч.).

3.Основные правила игры волейбол(3ч).

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (2ч.).

**Общая физическая подготовка (20 часов)**

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 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. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

**Специальная подготовка (30 часов)**

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 (14 часов)**

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.

**Содержание программы 11 класс (68 часов)**

**Тактическая подготовка (40 часов)**

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 (20)**

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 (8)**

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.

**Ресурсное обеспечение**

**Материально-техническое.** Для проведения занятий в школе должен быть зал: мини­мальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 15 шт.
8. Мячи волейбольные - 30 шт.

**Информационно-методическое** – методическая литература

**Календарно - тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во  часов | Срок проведения |
| 1-3 | Теория  Техника нападения | Техника безо­пасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **3** |  |
| 4-6 | Контрольные испытания  ОФП | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  Беговые задания. | **3** |  |
| 7-9 | ОФП  Техника нападения | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | **3** |  |
| 10-12 | Техника защиты ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **3** |  |
| 13-15 | Техника защиты  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол | **3** |  |
| 16-18 | ОФП  Техника защиты | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **3** |  |
| 19-21 | ОФП  СФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | **3** |  |
| 22-24 | Техника защиты Контрольные испытания | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | **3** |  |
| 25-27 | СФП  ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | **3** |  |
| 28-30 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **3** |  |
| 31-33 | Техника нападения  СФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **3** |  |
| 34-36 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. При­ем мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **3** |  |
| 37-39 | ОФП  СФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | **3** |  |
| 40-42 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. При­ем мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **3** |  |
| 43-45 | ОФП  СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами. Игра ручной мяч. | **3** |  |
| 46-48 | Техника нападения  СФП | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача дву­мя руками сверху на месте | **3** |  |
| 49-51 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **3** |  |
| 52-54 | Техника нападения  Интегральная | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол. | **3** |  |
| 55-57 | ОФП  СФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | **3** |  |
| 58-60 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | **3** |  |
| 61-63 | Техника защиты ОФП | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная игра | **3** |  |
| 64-66 | Теория  Техника  нападения | История развития волейбола. Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | **3** |  |
| 67-69 | ОФП  СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со ска­калками и резиновыми эс­пандерами. | **3** |  |
| 70-72 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | **3** |  |
|  |  |  | **72 часа** |  |

**Календарно - тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1-3 | Теория  Техника нападения | Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях.  Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **3** |
| 4-6 | Контрольные испытания  ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  Прыжок в длину с места. Бег 30м. | **3** |
| 7-9 | ОФП  Техника нападения | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.  Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **3** |
| 10-12 | Техника защиты ОФП | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. При­ем мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.  ОРУ , силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения. | **3** |
| 13-15 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | **3** |
| 16-18 | ОФП  Техника защиты | Развитие гибкости, статические упражнения.  Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | **3** |
| 19-21 | ОФП  СФП | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | **3** |
| 22-24 | Техника защиты Контрольные испытания | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.  Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. | **3** |
| 25-27 | СФП  ОФП | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.  Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | **3** |
| 28-30 | Техника нападения  ОФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Ира в мини волейбол. Круговая тренировка. | **3** |
| 31-33 | Техника нападения  СФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.  Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. | **3** |
| 34-36 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | **3** |
| 37-39 | ОФП  СФП | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения.  Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | **3** |
| 40-42 | Техника нападения Техника защиты | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.  Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | **3** |
| 43-45 | ОФП  Техника нападения | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | **3** |
| 46-48 | Техника нападения  СФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | **3** |
| 49-51 | Техника нападения  ОФП | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | **3** |
| 52-54 | Техника нападения  Интегральная | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | **3** |
| 55-57 | ОФП  ФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | **3** |
| 58-60 | Техника нападения Техника защиты | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | **3** |
| 61-63 | Техника защиты ОФП | Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каж­дой зоне.  Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каж­дой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | **3** |
| 64-66 | Теория  Техника  нападения | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры. | **3** |
| 67-68 | ОФП  СФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | **2** |
|  |  |  | **68 часов** |
|  |  | Всего за уровень обучения | **140 часов** |