**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Бузулука**

**МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.» города Бузулука.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ от 27.08.2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дмитренко И.В.  27.08.2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова И.А.  Приказ №01-06/190  от «27» августа 2024г. |

Рабочая программа кружка

**«Волейбол (девочки)»**

2024 – 2025 учебный год

Возраст детей: 13-18

Класс: 7-11

Срок реализации: 1 год, 68 часов

**Бузулук, 2024**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" является:

-   по уровню разработки: модифицированная;

-     по сроку реализации: краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.

-      по уровню освоения: программа является общеразвивающей, так как способствует расширению кругозора, коммуникативной культуры, самостоятельного мышления, развитию творческих способностей и эстетического вкуса.

Направленность программы Данная программа имеет физкультурно - спортивную **направленность.**

Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1.                 Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.                 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

3.                 Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 года); приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности, по

3 Дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

4.    Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.20218г. №196.

5.      Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г №189 г Москва «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821 -10» Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

1.1.3. Уровни освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предполагает освоение материала на стартовом, базовом уровнях.

Стартовый уровень предполагает первичное знакомство с правилами игры, с расстановкой игроков, с волейбольной площадкой, с основными приемами игры.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети учатся играть в волейбол. Игрок ведет себя на площадке уверенно и сосредоточен в течение всей игры. Держит внимание на протяжении всего розыгрыша. Знает основные правила игры. Играет на три касания и может спокойно перебрасывать мяч на сторону соперника. Техническая подготовка. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу:

через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

**Актуальность программы**

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярностью и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**1. Цель и задачи программы**

Цель: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

воспитательные:

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-   воспитывать чувство ответственности за себя;

-      воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

-            формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность;

развивающие:

-   развить развивать двигательные способности детей;

развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

-   формировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;

-           формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;

образовательные:

-   освоить технику игры в волейбол;

-   познакомить с правилами игры и судейство;

-   ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

-   ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

-   формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

•   Личностные:

Будут развиты:

-     соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;

-       качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.

-     ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;

-     координация движений и двигательные способности;

-     положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели.

•    Метапредметные: Будут сформированы:

-    умения адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;

-    умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

-     основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;

-     слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

•   Предметные:

По окончании обучения у учащихся будут: Сформированы:

-     основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

-     знания о правилах и технике игры в волейбол;

-   физиологии и гигиены спортсмена;

-  основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте

-       устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; Развиты :

-     индивидуальные, групповые и командные действия;

навыки судейства

**2.  Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

**3  Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 13-18лет. Программа физического воспитания учащихся по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

**5 Объем и сроки освоения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на 1 год обучения, 1 часа в неделю - 34 часов в год.

**6. Формы обучения и виды занятий по программе**

1.  Очные групповые занятия

Основной формой организации образовательного процесса является

очная форма обучения.

Формы организации образовательного процесса - групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные  работы  обучающихся.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий. Исследовательский: творческие задания, проекты.

**Содержание учебного плана**

1. Вводное занятие.

Теория . Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание Цели и задачи 1 года обучения. Сведения об истории возникновения игры волейбол.

Практика. Входной контроль.

**2**Техника игры.

Теория. Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Тестирование.

**3**Тактика игры.

Теория. Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика. Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

**4**Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Теория. Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика. Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

**5**Контрольные испытания

Практика. Упражнения - тесты.

**6**Соревнования.

Практика. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

7 Итоговое занятие Практика. Подведение итогов 1 -го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

Учебно-тематический план кружка

«Спортивные игры. Волейбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата  проведения | |
| По плану | По факту |
| 1 | Обучение перемещениям волейболиста. ТБ на занятиях волейбола | 06.09 |  |
| 2 | Обучение верхней передаче мяча двумя руками. **Входной контроль.** | 13.09 |  |
| 3 | Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. | 20.09 |  |
| 4 | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. | 27.09 |  |
| 5 | Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. | 4.10 |  |
| 6 | Обучение приему мяча с подачи. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. | 11.10 |  |
| 7 | Обучение приему мяча с подачи | 18.10 |  |
| 8 | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. | 25.10 |  |
| 9 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. | 1.11 |  |
| 10 | Совершенствование навыков подачи (на точность), | 8.11 |  |
| 11 | Теоретическое занятие. Краткий обзор развития волейбола. | 15.11 |  |
| 12 | Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. | 22.11 |  |
| 13 | Развитие быстроты и прыгучести. **Рубежный контроль** | 6.12 |  |
| 14 | Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. | 13.12 |  |
| 15 | Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 20.12 |  |
| 16 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 27.12 |  |
| 17 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 10.01 |  |
| 18 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 17.01 |  |
| 19 | Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений. | 24.01 |  |
| 20 | Ознакомление с прямым нападающим ударом. | 31.01 |  |
| 21 | Обучение прямому нападающему удару. | 7.02 |  |
| 22 | Ознакомление с техникой легкоатлетических движений. | 14.02 |  |
| 23 | Обучение прямому нападающему удару. | 21.02 |  |
| 24 | Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. | 28.02 |  |
| 25 | Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. | 7.03 |  |
| 26 | Обучение прямому нападающему удару. | 14.03 |  |
| 27 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. | 21.03 |  |
| 28 | Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. | 28.03 |  |
| 29 | Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину | 4.04 |  |
| 30 | Физическая культура и спорт в России | 11.04 |  |
| 31 | Совершенствование навыка прямого нападающего удара. | 18.04 |  |
| 32 | Совершенствование навыков верхней прямой подачи. | 25.04 |  |
| 33 | Совершенствование навыка прямого. **Промежуточная аттестация. Зачет.** | 16.05 |  |
| 34 | Совершенствование навыка прямого нападающего удара. | 23.05 |  |