**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Отдел образования администрации Покровского района**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования – Центр дополнительного образования «Энергия»**

**рабочая программа**

**приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**по «Волейболу»**

**для группы СФП-4**

**Автор: педагог**

**дополнительного образования**

**Р.А.Абдурагимов**

пгт.Покровское

2021-2022 уч.г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по волейболу разработана для учащихся МБУДО Центр ДО «Энергия» занимающихся в группах СФП-2 в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Годичный цикл в программе рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, из них: 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях Центра и 6 недель дополнительно в форме спортивно-тренировочных и оздоровительных сборов, и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Программа предусматривает проведение 3-х тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 4 академических часа. Всего 624 часа в год

**Цель программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи программы:**

* Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
* Устранение недостатков физического развития.
* Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям в волейбол.
* Развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей).
* - воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
* -укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
* - вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

**Формы и методы занятий:**

**Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

* словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод.

**Требования к уровню подготовки обучающихся в группах СФП-4**

ЗНАТЬ:

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу.
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

* Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
* Призовые места на соревнованиях областного уровня;
* Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
* Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
* Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* Умение контролировать психическое состояние.

**Расписание занятий:**

Вторник-четверг-суббота

**Кадровое обеспечение:**

Реализует программу педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Абдурагимов Роберт Акимович

**2. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов в год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 110 час. |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 110 час. |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 224 час. |
| 4 | Теоретическая подготовка | 24час. |
| 5 | Игровая подготовка | 95 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 55 час. |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 6 час. |
| *Общее количество часов* | | 624 часа |

**СОДЕРЖАНИЕ рабочей ПРОГРАММЫ по волейболу для групп СФП 1**

1. **Теоретические сведения – 24 часа**

*Общие основы волейбола*

* Физическая культура и спорт в России
* Состояние и развитие волейбола в России
* Правила игры, организация и проведение соревнований
* Основы методики обучения волейбола
* Основы техники и тактики игры в волейбол
* Планирование и контроль
* Оборудование и инвентарь
* Установка игрокам, разбор и проведение игры

1. **Общефизическая подготовка – 110 часов (развитие двигательных качеств)**

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
* Акробатические упражнения
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

1. **Специальная физическая подготовка – 110 часов**

* упражнения для развития прыгучести
* координации движений
* специальной выносливости
* упражнения силовой подготовки
* Подбор упражнений для развития специальной силы;
* Упражнения для развития гибкости

4.**Техническая подготовка -138 часов**

* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
* Определения и исправления ошибок.
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
* Основы совершенствования технической подготовки.
* Методы и средства технической подготовки.

*Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. 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 при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

1. **Тактическая подготовка – 86 часа**

*Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;

- Нападающий удар задней линии;

- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

-

*Обучение индивидуальным действиям*

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

-Упражнения на расслабления и растяжения.

-Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

**5.Интегральная, игровая подготовка-95ч.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

щите.

**6.Участие в соревнованиях 55ч**

**7.Контрольно-переводные испытания-**

**6 часов**

- Итоговые контрольные игры.

-Контрольные нормативы

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание требований  по ОФП | Оценка | переводные | | | | | | | выпускные | |
| СОГ | ОФП-1 | ОФП-2 | ОФП-3 | СФП-1 | СФП-2 | СФП-3 | СФП-4 | СФП-5 |
| Бег с высокого старта (30м) | ниже среднего  средний  выше среднего | 6,7  7,0  7,4 | 5,0  5,9  6,1 | 5,5  5,7  5,9 | 5,3  5,5  5,7 | 5,1  5,3  5,5 | 4,9  5,0  5,2 | 4,8  4,9  5,1 | 4,7  4,8  5,0 | 4,6  4,8  4,9 |
| Челночный бег (6x5) | ниже среднего  средний  выше среднего | - | 10,8  11,0  11,2 | 10,6  10,8  11,0 | 10,4  10,6  10,8 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления  (92м) | ниже среднего  средний  выше среднего | - | - | - | - | 28,0  28,2  28,6 | 27,4  27,6  27,8 | 26,5  26,7  26,9 | 26,0  26,2  26,4 | 25,8  26,0  26,2 |
| Прыжок в длину с места | ниже среднего  средний  выше среднего | 145  135  125 | - | - | - | 190  185  180 | 2,10  2,00  1,95 | 2,30  2,25  2,20 | 240  230  220 | 250  240  230 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя | ниже среднего  средний  выше среднего | 5,0  4,5  3,5 | 6,5  6,0  5,0 | 7,5  7,0  6,5 | 8,0  7,5  7,0 | 9,5  9,0  8,5 | 11  10  9 | 13  12  11 | 15  14  13 | 16  15  14 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание требований  по ОФП | Оценка | переводные | | | | | | | выпускные | |
| СОГ | ОФП-1 | ОФП-2 | ОФП-3 | СФП-1 | СФП-2 | СФП-3 | СФП-4 | СФП-5 |
| Бег с высокого старта (30м) | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 5,9  6,1  6,3 | 5,8  6,0  6,2 | 5,6  5,8  6,0 | 5,3  5,5  5,7 | 5,1  5,3  5,5 | 5,0  5,2  5,4 | 4,9  5,0  5,1 | 4,8  5,0  5,1 |
| Челночный бег (6x5) | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 11,2  11,4  11,6 | 10,8  11,0  11,2 | 10,6  10,8  11,0 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления  (92м) | ниже среднего  средний  выше среднего |  | - | - | - | 28,7  28,9  29,2 | 27,6  27,7  27,9 | 26,5  26,7  27,0 | 26,2  26,4  26,5 | 26,0  26,2  26,3 |
| Прыжок в длину с места | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 155  150  145 | 165  160  150 | 175  170  165 | 180  175  170 | 190  185  180 | 2,10  2,05  2,00 | 2,20  2,10  2,05 | 2,30  2,20  2,10 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 6,5  6,0  5,0 | 7,0  6,5  6,0 | 8,0  7,5  7,0 | 9  8  7 | 10  9  8 | 11  10  9 | 12  11  10 | 13  12  11 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**(отделение волейбола)**

**ЮНОШИ, ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание требований по  Технической подготовке | переводные | | | | | | выпускные | | |
| ОФП-1 | ОФП-2 | ОФП-3 | СФП - 1 | СФП - 2 | СФП - 3 | СФП - 4 | СФП – 5 | |
| Связующ. | нап |
| Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4 | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | - | - | - |
| Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной –чередования) | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Нападающий удар прямая из зоны 4 в зону 4,5 (в 16-17 лет с низкой передачи) | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | - | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУДО Центр ДО «Энергия» с волейбольной разметкой площадки, волейбольная площадка, волейбольными стойками.

**Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -12- штук;

перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;15шт

волейбольная сетка -3шт;

гимнастические маты- 10 шт;

баскетбольные и теннисные  мячи -4 штук;

**Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 14 штук;

гимнастическая стенка – 4 шт.

**Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).