Рассмотрено Утверждено

На педагогическом совете Директор МОУ «УВК Волновахского района»

Протокол №1 от 31 августа 2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. Е. Дядыкова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА **«ВОЛЕЙБОЛИСТ»**

на 2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Адаптированная программа спортивного кружка, разработанная на основе образовательной «Программы кружковой работы **Волейбол** для учащихся 5 – 11 классов». Составители: Гончаров

Максим Валентинович, учитель физической культуры Муниципального Общеобразовательного Учреждения «Лицей №

37 города Донецка», специалист высшей категории, «Старший учитель».

Герасимова Татьяна Викторовна, специалист отдела образования администрации Ленинского района г. Донецка, специалист высшей категории, «Старший учитель», Мастер спорта по легкой атлетике.

Одобрено к использованию в общеобразовательных учебных заведениях» комиссией Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей № 37 города Донецка». Научно-методическим советом Министерства образования и науки ДНР. *Протокол №6* от “26” апреля 2018 г.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека,

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровьяучащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол»

носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цели конкретизированы следующими задачами**:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных. А также выносливости и гибкости.
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью реализации основной образовательной программы является**: обеспечение планируемых результатов по достижению учащимися общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности, количество часов и место проведения занятий**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности**

**Комбинированные занятия:**

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка

**Целостно-игровые занятия:**

Занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

**Контрольные занятия:**

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностямучащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Вид группы**: смешанный.

**Состав группы**: постоянный.

**Особенности набора детей**: по допуску врача.

**Форма занятий**: групповая.

**Количество обучающихся**: 16

**Цель**: формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

**Задачи:**

Оздоровительные:

* ​ укрепление физического и психологического здоровья;
* ​ улучшение физического развития;
* развитие устойчивости организма к различным заболеваниям;
* совершенствовать координацию тела;
* развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть;
* формирование двигательных умений и навыков.

Образовательные:

* усвоение знаний о физическом воспитании;
* изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
* получение навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
* воспитание индивидуальных морально-волевых и психологических качеств личности.

Воспитательные:

* выработка у учащихся привычки соблюдения режима;
* воспитание любви к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов;
* воспитание положительных черт характера (организованность, дисциплинированность и т.д);
* Развитие нравственных качеств: честность, справедливость;
* Развитие волевых качеств: смелость, решительность.

**Оборудование:** волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

**Необходимые материалы для выполнения программы**: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст 11 - 16 лет.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях районного уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **I.** | **Основы знаний.** | 2 |  | . |
|  | Понятие о технике и тактике игры. | 1 | 1 |  |
| Правила игры в волейбол | 1 | 1 |  |
| **II.** | **Технические и тактические приемы.** | 70 |  |  |
|  | Подачи. | 6 | 1 | 5 |
| Передачи. | 12 | 2 | 10 |
| Нападающий удар. | 8 | 1 | 7 |
| Блокирование. | 5 | 1 | 4 |
| Комбинированные упражнения. | 15 |  | 15 |
| Учебно-тренировочные игры. | 16 | 2 | 14 |
| Судейство игр. | 2 | 1 | 1 |
| **Итого:** | **72** | **10** | **62** |

**Содержание программы.**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**II. Технико-тактические приемы – 70 часа**

**1. Подачи – 6 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;

- прямая верхняя подача;

- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

**2. Передачи – 12 часов**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;

- верхняя передача двумя руками в прыжке.

**3. Нападающий удар – 8 часов**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

**4. Комбинированные упражнения – 15 часов**

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

**5.** **Учебно-тренировочные игры – 16 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

**6. Судейство игр – 2 часов**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Практические занятия.**

**Общая физическая подготовка.**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.**Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.**Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

**Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.**Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

**Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.**Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**План-конспект секционного занятия по волейболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Время** | **ОМУ** |
| 1 | Построение и приветствие | 1 мин | В одну шеренгу становись! |
| 2 | Ходьба с заданием:  - на пятках;  - перекаты с пятки на носок;  - рывки руками;  - выпады на каждый шаг | 3 мин | В обход налево шагом марш!  Спина прямая, руки за спиной.  Руки на поясе.  Рывки резче.  Выпад глубже, руки в сторону. |
| 3 | Бег с заданием:  - приставным шагом  -бег с изменением направления  -бег с ускорением | 3 мин | Внимание! Бегом «марш»  Руки на поясе, спина прямая  По свистку бежать в обратном направлении.  По свистку ускорить темп бега. |
| 4 | Новая тема:  - описание,  -показ,  -схема.  Закрепление:  -объяснение,  -схема. | 10 мин |  |
| 5 | Учебно-тренировочная игра – волейбол. | 26 мин |  |
| 6 | Построение и подведение итога секции | 2 мин |  |

**Библиографический список.**

1.​ Настольная книга учителя физической культуры ( под. ред. Коффмана).

2.​ Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.

3.​ Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.

4.​ Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с

5. Т. Круцевич. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных заведений – К., 2009

6. Волейбол – юным . – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Министерство образования и науки

Донецкой Народной Республики

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Андреевский УВК Волновахского района»

**Адаптированная программа**

**спортивно-патриотического кружка**

**«Волейболист»**

Руководитель кружка

Нечипуренко Н. Н.

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся 12-17лет

С. Андреевка

2020

ПАСПОРТ

Спортивно-патриотического кружка

«Волейболист»

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО руководителя | Нечипуренко Николай  Николаевич |
| Место работы, должность | МОУ «Андреевская школа Волновахского р-на» |
| Дата рождения | 05.08.1956 |
| Образование | педагогическое |
| Стаж работы | 10 лет |
| Контактные номера телефонов  Электронный адрес | [nnechipurenko@list.ru](mailto:nnechipurenko@list.ru)  071 307 70 18 |
| Страница клуба, кружка в социальных сетях | - |
| Дата создания кружка | №187 от 09.09.2015 |
| Регистрация | - |
| Место нахождения кружка | МОУ «Андреевская школа Волновахского р-на» 85711  с. Андреевка ул. Ленина |
| Дни работы и время проведения  занятий | Понедельник |
| Направление занятий | Спортивно-патриотическое |
| Количество воспитанников | Мал. –  Дев. - |
| Наличие спортивного зала, классов,  спортивных площадок | Спортивный зал, открытая спортивная площадка, футбольное поле |
| Материально-техническая база | Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные. Волейбольные и футбольные сетки. Скакалки, обручи, гимнастические снаряды. |
| Образовательная программа, по которой проводятся занятия |  |
| План работы на год (приложение к паспорту в произвольной форме) |  |