**« Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа**

**«Волейбол»**

Составил: Марков Ф.А.

2021 год

**I. Пояснительная записка**

**1.1.** **Краткая характеристика изучаемого предмета**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляй его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив

большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**1.2. *Направленность* образовательной программы**

***Направленность*** дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, учитель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебных занятий по волейболу для детей 13-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

**1.3.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги вдеятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

*-*от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**1.4. Цель образовательной программы**

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

**1.5. Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Учебно - тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Темы** | **Количество занятий** | | **В том числе** | | | |
| **7-8 классы** | **9 класс** | **Теоретические** | | **Практические** | |
| **7-8 классы** | **9 класс** | **7-8 классы** | **9 класс** |
| **1.** | **Основы знаний** | **1** | **2** | **1** | **2** | **-** | **-** |
|  | Понятие о технике и тактике игры**.** | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии |
|  | Правила игры в волейбол | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии | В процессе занятии |
| **11** | **Технические и тактически приемы**. |  |  |  |  |  |  |
|  | Подачи | 6 | 6 | В процессе занятии | В процессе занятии | 6 | 6 |
|  | Передачи | 6 | 6 | В процессе занятии | В процессе занятии | 6 | 6 |
|  | Нападающий удар | 4 | 4 | В процессе занятии | В процессе занятии | 4 | 4 |
|  | Блокирование | 4 | 4 | В процессе занятии | В процессе занятии | 4 | 4 |
|  | Комбинированные упражнения | 6 | 6 | В процессе занятии | В процессе занятии | 6 | 4 |
|  | Учебно-тренировочные игры | 6 | 6 | В процессе занятии | В процессе занятии | 6 | 6 |
|  | Судейство игр | 1 | 1 | В процессе занятии | В процессе занятии | 1 | 1 |
|  | **Итого:** | **34** | **34** | **1** | **2** | **33** | **33** |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7-8 классы.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |
| 2 | Бег по сигналам. Основная стойка вол-та. |
| 3 | Бег с мячом по сигналам. Принятие правильного и. п. |
| 4 | Упражнения с мячом в движении. Броски мяча в мишень на точность. |
| 5 | Ловля мяча вверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног. |
| 6 | Ловля мяча прямыми руками, наброшенного партнером. Передвижения в стойке. |
| 7 | Толчки набивного мяча (1-2 кг) вперёд-вверх из и. п. стоя на месте и после передвижения в разных направлениях. |
| 8 | Упр-я с мячом в движении по сигналам. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Двусторонняя игра. |
| 9 | Бег на короткие дистанции. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Занятие и. п. после передвижения. Двусторонняя игра. |
| 10 | Передачи мяча над собой. Чередование передач с ловлей мяча. Занятие и. п. |
| 11 | Передачи в стенку на точность (20-30 см). Полёт мяча без вращения. |
| 12 | Серийные передачи над головой (до 5 раз). Передачи после передвижения. |
| 13 | Передача после накидывания партнёром. Передача мяча партнёру. |
| 14 | Приём мяча двумя руками снизу. Занятие и. п. Положение рук и ног. Занятие и. п. положения после перемещения. Двусторонняя игра. |
| 15 | Броски двумя руками снизу. Передачи мяча в стену на точность. |
| 16 | Серийные передачи мяча (до 5 раз). Передачи после передвижения. |
| 17 | Передачи мяча после накидывания партнёром. Передачи партнёру. Передачи над собой на зрительные сигналы. Двусторонняя игра. |
| 18 | Чередование передач над собой (до 4 раз). Передачи через хлопок. |
| 19 | Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. |
| 20 | Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Чередование передач. Двусторонняя игра. |
| 21 | Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Двусторонняя игра. |
| 22 | Передачи сверху после передвижения. Сверху в опоре. |
| 23 | Передачи двумя сверху в прыжке. Приём двумя снизу в опоре. |
| 24 | Приём двумя снизу после передвижения, стоя на месте. |
| 25 | Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Двусторонняя игра. |
| 26 | Передача одной снизу над собой. Чередование рук. Передачи в движении. |
| 27 | Передачи одной снизу в серии перед собой (до 5раз). Чередование рук. |
| 28 | Передачи одной снизу в парах. Чередование передач одной, двумя снизу и сверху. Двусторонняя игра. |
| 29 | Серийные передачи над собой на зачёт (до 5 раз). |
| 30 | Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Двусторонняя игра. |
| 31 | Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. |
| 32 | Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. |
| 33 | Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с резиновыми мячами. Двусторонняя игра. |
| 34 | Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола. |
| 35 | Контрольные испытания по технике и оценка уровня физ.подготовленности. |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** |
| 1 | Бег на короткие дистанции из разл. и. п. Передачи в парах, над собой, через сетку. |
| 2 | Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления. |
| 3 | Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. |
| 4 | Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке. |
| 5 | Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку. Двусторонняя игра. |
| 6 | Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. |
| 7 | Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи. |
| 8 | В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. Двусторонняя игра. |
| 9 | Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением. |
| 10 | Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. |
| 11 | Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе. |
| 12 | Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. Двусторонняя игра. |
| 13 | Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча. |
| 14 | Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. |
| 15 | Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи. Двусторонняя игра. |
| 16 | Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки. |
| 17 | Подготовительные 3x3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча. |
| 18 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. |
| 19 | Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером. |
| 20 | Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. |
| 21 | Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером. |
| 22 | Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. |
| 23 | Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. Двусторонняя игра. |
| 24 | Приседания со штангой (вес 70 % веса тела). Чередование ускоренных атакующих ударов с медленным (обманными). |
| 25 | Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. |
| 26 | Серийные выпрыгивания на тумбу высотой 40-50 см. Атакующие удары из зон 4,3,2 с передач игрока из зоны 3. |
| 27 | Атакующие удары с передач, удаленных от сетки. Атакующие удары с передач из глубины площадки. |
| 28 | Подготовительная игра 3x3,4x4. |
| 29 | Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. |
| 30 | Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении. Двусторонняя игра. |
| 31 | Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. Двусторонняя игра. |
| 32 | Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки. Двусторонняя игра. |
| 33 | Подготовительная игра 3x3,4x4. Акцентирование на атакующий удар и блокирование. Двусторонняя игра. |
| 34 | Упражнения, которые выполняются по сигналам. Выбор места для приема атакующего удара, выбор места для приема подач. Двусторонняя игра. |

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел,**  **тема** | **Форма занятий** | **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса** | **Методический и дидактический материал** | **Техническое оснащение занятий** | **Форма подведения итогов** |
| 1. | Теоретические сведения | Фронтальная | Метод слова, показа | Таблицы с волейбольными упражнениями, схемы. | Музыкальный центр | Опрос |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | Фронтальная | Метод слова, показа | Таблицы с волейбольными упражнениями, схемы, карточки. | Музыкальный центр | Тесты |
| 3. | Основы техники и тактики в  защите и нападений | Групповая | Метод слова, показа | Таблицы с волейбольными упражнениями, схемы. | Музыкальный центр | Проверка навыков, умений. знаний |
| 4. | Контрольные игры и соревнования | Фронтальная, групповая | Соревновательный, игровой | Таблицы с волейбольными упражнениями, схемы. | Музыкальный центр | Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования |

**Материально–спортивное обеспечение занятий секций «Волейбол»**

1.Сетка волейбольная-1шт.

2.Гимнастическая стенка - 12 шт.

3.Скамейки - 2 шт.

4.Гимнастические маты - 10 шт.

5.Скакалки - 4 шт.

6.Мячи набивные - 7 шт.

7.Мячи баскетбольные – 10 шт.

**Методическое обеспечение программы «Волейбол»**

**Методическая литература**

1.А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая

культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.

2.В.И.Лях,А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.

3. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: »Просвещение»,2012г.

4. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011,2012,2014ггг.

5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.

6.В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса »Физическая культура» М:»Просвещение»,2011г.

7.Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».-

Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.

8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.

9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбъякова «Физическое

воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.

10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник

и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.

11.В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и

и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.

12.П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М:»Глобус»,2010г.

13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009

14.В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М:»ВАКО»,2009г.

15.А.Н.Каинов«Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель»,2012г.

16.Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: »Просвещение»,2011г.

**Электронные и цифровые ресурсы**

1.»Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: »Учитель»,2012г.

2.»Организация спортивной работы в школе», Волгоград: »Учитель»,2010 г.

3.Презентации по спортивным играм(волейбол)