**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кодинская средняя общеобразовательная школа №3»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Рабочая программа секция**

**«Волейбол»(девушки)**

**для 1-3-го года обучения**

**2024-2026 год обучения.**

204 часа в год.

Всего 612 часов.

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

 Соколов Денис Владимирович

**Пояснительная записка**

Дополнительная программа по волейболу соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся 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 ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Впервые термин волейбол (англ. Volleyball- «отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Волейбол - это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6x6), игра неполными составами (5x5, 4х4,ЗхЗ,2х2,1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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.

**Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи:**

**образовательные:**

-обучение техническим приёмам и правилам игры;

-обучение тактическим действиям;

-обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

-овладение навыками регулирования психического состояния

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

**воспитательные:**

-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

-воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**развивающие:**

-повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

-совершенствование навыков и умений игры;

-развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных

возможностей организма;

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном

совершенствовании;

**В задачи специальной подготовки по волейболу входит:**

1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;

2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;

3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;

4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и отвозрастной группы.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении.

Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 10-17лет, 6 часов в неделю, 204 часа в год.

Программа делится на два этапа. Второй год обучения - углубленное обучение технике игры; Третий-четвертый год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка;

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

-достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

-победы на соревнованиях районного и краевого уровней;

-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.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программыявляются:**

**2 год обучения:**

-мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;

-тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

-тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

-сдача контрольных нормативов по ОФП.

-результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

**3-4 год обучения:**

-мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;

-проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу;

-тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);

-результаты соревнований районного и краевого уровня.

**Учебно-тематическое планирование количество часов за год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 10 |
| 2 | Верхняя передача | 10 |
| 3 | Нижняя передача | 10 |
| 4 | Приём мяча  | 12 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 4 |
| 6 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 10 |
| 9 | Верхняя прямая подача | 10 |
| 10 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 12 |
| 11 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 10 |
| 12 | Прямой нападающий удар | 12 |
| 13 | Совершенствование верхней прямой подачи | 10 |
| 14 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 10 |
| 15 | Двусторонняя учебная игра | 20 |
| 16 | Одиночное блокирование | 12 |
| 17 | Страховка при блокировании | 10 |
| 18 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 10 |
| 19 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 10 |
| 20 | Одиночное блокирование и страховка | 10 |
| 21 | Командные тактические действия в нападении и защите | 12 |
| 22 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого 204 часа |  |

**Распределение учебного материала по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | **Классы** |
| 3 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10 |
| **Перемещения** |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | + | + | + | + | + |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд | + | + | + | + | + |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + | + | + | + | + |
| **Передачи мяча** |
| 1 | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | + | + | + | + | + |
| 2 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |  |  | + | + | + |
| 3 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |  |  | + | + | + |
| 4 | Передача снизу двумя руками над собой | + | + | + | + | + |
| 5 | Передача снизу двумя руками в парах | + | + | + | + | + |
| **Подачи мяча** |
| 1 | Верхняя прямая | + | + | + | + | + |
| 2  | Подача в прыжке |  |  |  | + | + |
| **Нападающие (атакующие) удары** |
| 1 | Прямой нападающий удар (по ходу) |  | + | + | + | + |
| 2 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |  | + | + | + | + |
| **Приём мяча** |
| 1 | Приём снизу двумя руками  | + | + | + | + | + |
| 2 | Приём сверху двумя руками | + | + | + | + | + |
| 3 | Приём мяча, отражённого сеткой | + | + | + | + | + |
| **Блокирование атакующих ударов** |
| 1 | Одиночное блокирование |  |  | + | + | + |
| 2 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) |  |  | + | + | + |
| 3 | Страховка при блокировании |  |  | + | + | + |
| **Тактические игры** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |  |  | + | + | + |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите |  |  | + | + | + |
| 3 | Командные тактические действия в нападении, защите |  |  | + | + | + |
| 4 | Двусторонняя учебная игра | + | + | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты** |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | + | + | + | + | + |
| **Физическая подготовка** |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + |
| **Судейская практика** |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол |  |  | + | + | + |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**1 год обучения.**

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу, сверху. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка**.

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

**2-3 год обучения.**

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы тренировки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху, в прыжке). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении).

**Тактическая подготовка.**

**Теория**: Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка. Прведение бесед.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

**Знать**

-историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

-значение здорового образа жизни;

-правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;

-правила игры;

-терминологию игры и жесты судьи;

-технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

-методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

-технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе,использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

-соблюдать правила игры;

-регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

-достигать оптимального боевого состояния;

-организовывать и судить соревнования;

-осуществлять соревновательную деятельность.

**Способы определения результативности**

1.Опрос учащихся по пройденному материалу.

2.Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3.Мониторинг результатов по каждому году обучения.

4.Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

5.Тестирование по теоретическому материалу.

6.Контроль соблюдения техники безопасности.

7.Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

8.Контрольные игры с заданиями.

9.Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

10.Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

11.Результаты соревнований.

12.Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Календарно-тематическое планирование для девочек 1-3 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятия**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол. | 6 |
| 2 | Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол. | 6 |
| 3 | Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра  | 6 |
| 4 | Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра | 6 |
| 5 | Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра. | 6 |
| 6 | Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра. | 6 |
| 7 | Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 6 |
| 8 | Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра | 6 |
| 9 | Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.  | 6 |
| 10 | Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра. | 6 |
| 11 | Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра. | 6 |
| 12 | Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | 6 |
| 13 | Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра | 6 |
| 14 | Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол. | 6 |
| 15 | Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | 6 |
| 16 | Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.Волейбол. |  |
| 17 | Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра. | 6 |
| 18 | ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача, двусторонняя игра. | 6 |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания. | 6 |
| 20 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 6 |
| 21 | Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 6 |
| 22 | Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | 6 |
| 23 | Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра. | 6 |
| 24 | Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол. | 6 |
| 25 | Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | 6 |
| 26 | Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра. | 6 |
| 27 | Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол. | 6 |
| 28 | Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра. | 6 |
| 29 | ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и № 5, двусторонняя игра. | 6 |
| 30 | Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания. | 6 |
| 31 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра. | 6 |
| 32 | Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. Подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра. | 6 |
| 33 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра. | 6 |
| 34 | Учебное соревнование по волейболу между классами. | 6 |
| 35 | Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра. | 6 |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

* Площадка волейбольная - 1 шт.
* Мячи волейбольные - 8 шт.
* Набивные мячи - 6 шт.
* Баскетбольные мячи - 10 шт.
* Скакалки - 10 шт.
* Гантели - 6 шт.
* Секундомер - 1шт.