**Министерство образования и науки РД**

**Отдел образования администрации МР «Шамильский район»  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Митлиурибская основная общеобразовательная школа»**

****

**Рабочая программа**

**кружкового объединения**

**спортивно- оздоровительной направленности**

**«Спортивные игры. Волейбол»**

**Возраст детей: 11-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составил:**

**Руководитель кружка**

**педагог дополнительного**

**образования Ибрагимов О.М**

**Количество часов:**

**всего 68 часов; в неделю 2 часа.**

**с.Митлиуриб 2017г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружкового объединения дополнительного образования «Спортивные игры. Волейбол» относится к программам спортивно-оздоровительного направления. Данная программа разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» (девушки) реализуется с обучающимися 3 – 11 классов , 2 часа в неделю и рассчитана на 68 часов

**Цели и задачи программы:**

Цель - улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

*Основными задачами учебно-тренировочного процесса в спортивной секции* по волейболу являются:

 пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;

 популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

 формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

 обучение технике и тактике игры;

 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

 формирование необходимых теоретических знаний;

 воспитание моральных и волевых качеств.

**Планируемый результат**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты*:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты*:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

 потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

 умение использовать полученные знания для успешного выступления на

соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

 стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Формы организации работы**

 Форма организации детей на занятии: использование видов индивидуальной, парной групповой работы, словесных форм (рассказ, беседа)

 Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

**Формы контроля**

*1. Физическая подготовка.*

Бег 30м. Бег 30м 5x6 м. Бег 92 м

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Прыжок в длину с места

*2. Техническая подготовка*

Испытания на точность второй передачи. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Испытания на точности подач. Испытания па точность нападающих ударов. Испытания па точность первой передачи (прием мяча) Испытания в блокировании.

*3.Тактическая подготовка.*

Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Действия при нападающих ударах. Командные действия в нападении. Действия при одиночном блокировании. Командные действия в защите.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебно-тематический план №**  **п/п** | **Программный материал** | **Количество часов** |
| 1 | Перемещение | 8 |
| 2 | Передачи мяча | 16 |
| 3 | Подачи мяча | 6 |
| 4 | Атакующие удары | 8 |
| 5 | Прием мяча | 5 |
| 6 | Блокирование атакующих ударов | 3 |
| 7 | Тактические игры | 9 |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | 8 |
| 9 | Физическая подготовка | 4 |
| 10 | Судейская практика | 1 |
| 11 | ***Итого:*** | ***68*** |

**Содержание программы**

**Перемещение - 8 часов**

Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Передача мяча - 16 часов**

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

**Подача мяча - 6 часов.**

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.

**Атакующие удары - 8 часов**

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

**Прием мяча - 5 часов**

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.

Прием мяча, отраженного сеткой.

**Блокирование атакующих ударов - 3 часа**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

**Тактические игры - 9 часов**

Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.

**Подвижные и спортивные игры - 8 часов**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности.

**Физическая подготовка - 4 часа**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Судейская практика - 1 час**

Судейство учебной игры в волейбол.

**Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная 1 штука

2. Стойки волейбольные 2 штуки

3. Гимнастическая стенка 2 пролетов

4. Скакалки 12 штук 5. Мячи волейбольные 2 штук

7. Мячи набивные (масса 1кг) 4 штук

8. Учебная литература 2 штуки

**Список литературы**

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,

Москва «Просвещение», 2011г.

3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт», 1983г

4. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт», 2003г

5. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение», 1988г.

6. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт», 2002г

**Приложение: Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебный материал | Дата | | | | | | | | | |
| По плану | | | | фактически | | | | | |
| **Перемещения 8 часов** | | | | | |  | | | | | |
| 1/1 | Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания |  | | | |  | | | | | |
| 2/2 | Стойка игрока (исходные положения) |  | | | |  | | | | | |
| 3/3 | Стойка игрока (исходные положения) |  | | | |  | | | | | |
| 4\4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  | | | |  | | | | | |
| 5\5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  | | | |  | | | | | |
| 6\6 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  | | | |  | | | | | |
| 7\7 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  | | | |  | | | | | |
| 8\8 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  | | | |  | | | | | |
| **Передачи мяча 16 часов** | | | | | | | | | | |
| 9\1 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | |  | | | |  | | | |
| 10\2 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | |  | | | |  | | | |
| 11\3 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | |  | | | |  | | | |
| 12\4 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | |  | | | |  | | | |
| 13\5 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | |  | | | |  | | | |
| 14\6 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | |  | | | |  | | | |
| 15\7 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | |  | | | |  | | | |
| 16\8 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | |  | | | |  | | | |
| 17\9 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | |  | | | |  | | | |
| 18\10 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | |  | | | |  | | | |
| 19\11 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | |  | | | |  | | | |
| 20\12 | Передача мяча снизу двумя руками над собой | |  | | | |  | | | |
| 21\13 | Передача мяча снизу двумя руками над собой | |  | | | |  | | | |
| 22\14 | Передача мяча снизу двумя руками в парах | |  | | | |  | | | |
| 23\15 | Передача мяча снизу двумя руками в парах | |  | | | |  | | | |
| 24\16 | Передача мяча снизу двумя руками в парах | |  | |  | | | | | |
| **Подачи мяча -6 часов** | | | | | | | | | | |
| 25\1 | Нижняя прямая | |  | |  | | | | | |
| 26\2 | Нижняя прямая | |  | |  | | | | | |
| 27\3 | Верхняя прямая | |  | |  | | | | | |
| 28\4 | Верхняя прямая | |  | |  | | | | | |
| 29\5 | Подача в прыжке | |  | |  | | | | | |
| 30\6 | Подача в прыжке | |  | |  | | | | | |
| **Атакующие удары (нападающий удар)- 8 часов** | | | | |  | | | | | |
| 31\1 | Прямой нападающий удар (по ходу) | |  | |  | | | | | |
| 32\2 | Прямой нападающий удар (по ходу) | |  | |  | | | | | |
| 33\3 | Прямой нападающий удар (по ходу) | |  | |  | | | | | |
| 34\4 | Прямой нападающий удар (по ходу) | |  | |  | | | | | |
| 35\5 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | |  | |  | | | | | |
| 36\6 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | |  | |  | | | | | |
| 37\7 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | |  | |  | | | | | |
| 38\8 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | |  | |  | | | | | |
| **Прием мяча - 5 часов** | | | | | | | | | | |
| 39\1 | Прием мяча снизу двумя руками | |  |  | | | | | | |
| 40\2 | Прием мяча снизу двумя руками | |  |  | | | | | | |
| 41\3 | Прием мяча сверху двумя руками | |  |  | | | | | | |
| 42\4 | Прием мяча сверху двумя руками | |  |  | | | | | | |
| 43\5 | Прием мяча, отраженного сеткой | |  |  | | | | | | |
| **Блокирование атакующих ударов - 3 часа** | | | |  | | | | | | |
| 44\1 | Одиночное блокирование | |  |  | | | | | | |
| 45\2 | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) | |  |  | | | | | | |
| 46\3 | Страховка при блокировании | |  |  | | | | | | |
| **Тактические игры - 9 часов** | | | | | | | | | | |
| 47\1 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | |  | |  | | | | | |
| 48\2 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | |  | |  | | | | | |
| 49\3 | Групповые тактические действия в нападении, защите | |  | |  | | | | | |
| 50\4 | Групповые тактические действия в нападении, защите | |  | |  | | | | | |
| 51\5 | Командные тактические действия в нападении, защите | |  | |  | | | | | |
| 52\6 | Командные тактические действия в нападении, защите | |  | |  | | | | | |
| 53\7 | Двухсторонняя учебная игра | |  | |  | | | | | |
| 54\8 | Двухсторонняя учебная игра | |  | |  | | | | | |
| 55\9 | Двухсторонняя учебная игра | |  | |  | | | | | |
| **Подвижные игры и эстафеты - 8 часов** | | | | | | | | | | |
| 56\1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование | |  | |  | | | | | |
| технических приемов и тактических действий | | | | |  | | | | | |
| 57\2 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | |  | |  | | | | | |
| 58\3 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | |  | |  | | | | | |
| 59\4 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | |  | | | | | |  | |
| 60\5 | Игры развивающие физические способности | |  | | | | | |  | |
| 61\6 | Игры развивающие физические способности | |  | | | | | |  | |
| 62\7 | Игры развивающие физические способности | |  | | | | | |  | |
| 63\8 | Игры развивающие физические способности | |  | | | | | |  | |
| **Физическая подготовка - 4 часа** | | | | | | | | | |
| 64\1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | |  | | | | |  | |
| 65\2 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | |  | | | | |  | |
| 66\3 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | |  | | | | |  | |
| 67\4 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | |  | | | | |  | |
| **Судейская практика - 1 час** | | | | | | | |  | |
| 68\1 | Судейство учебной игры в волейбол | |  | | | | |  | |