Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение, Ичалковская средняя общеобразовательная школа

Ичалковского муниципального района РМ

Рассмотрено и одобрено СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании ШМО школы Заместитель директора по Директор

Руководитель ШМО УВР А.Н.Зубанов

Н.Н Щетинина Т.А.Зубова

Протокол № 2020г ------------------- 2020г

2020 Г

**Рабочая программа**

**по мини-футболу**

**5 класс**

**Составитель: учитель физической культуры Вечканова Н.И.**

**2020/20201 учебный год**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка……………………………………………..** | **3** |
| **2.** | **Содержание программы……………………………………………** | **6** |
| **3.** | Учебно-тематический план………………………………………... | **13** |
| **4.** | Календарно-тематическое планирование………………………… | **14** |
| **6.** | Список использованной литературы……………………………… | **15** |

**1.** **Пояснительная записка**

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

После года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;

- разбор и изучение правил игры в футбол;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила использоавания спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;

- владеть игровыми ситуациями на поле;

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

**2. Содержания программного материала**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячувнутренней и внешней частьюподъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней сторонойстопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения**. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол**. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

**3. Учебно - тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | Физическая культура и спорт в России.  Развитие футбола в Росси  Правила игры в футбол.  Общая и специальная физическая подготовка.  Техника игры в футбол.  Тактика игры в футбол. | **1**  **1**  **1**  **4**  **6**  **4** | **1**  **1**  **1**  **-**  **-** | **-**  **-**  **4**  **6**  **4** |
| **Итого:** | **17** | **3** | **14** |

**4. Календарно-тематическое планирование по футболу**

**5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Кол- во  часов | Тема урока | Вид контроля | Дата | |
| План | Факт |
| 1 | Мини-  Футбол | 1 | Физическая культура и спорт в России. | Текущий |  |  |
| 2 |  | 1 | Развитие футбола в России. | Текущий |  |  |
| 3 |  | 1 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | Текущий |  |  |
| 4 |  |  | Правила игры в футбол. | Текущий |  |  |
| 5 |  | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | Текущий |  |  |
| 6 |  | 1 | Упражнения с набивным мячом. | Текущий |  |  |
| 7 |  | 1 | Акробатические упражнения. | Текущий |  |  |
| 8 |  | 1 | Упражнение в висах и упорах. | Текущий |  |  |
| 9 |  | 1 | Легкоатлетические упражнения. | Текущий |  |  |
| 10 |  | 1 | Подвижные игры и эстафеты. | Текущий |  |  |
| 11 |  | 1 | Специальные упражнения для развития быстроты. | Текущий |  |  |
| 12 |  | 1 | Специальные упражнения для развития ловкости. | Текущий |  |  |
| 13 |  | 1 | Техника игры в футбол. | Текущий |  |  |
| 14 |  | 1 | Прямой и резаный удар по мячу. | Текущий |  |  |
| 15-17 |  | 3 | Тренировочная игра. | Итоговый |  |  |

**5. Список литературы для педагога:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2017г. – 144 с., ил.

2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2015г.

3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 20018г.

4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 2016г.

5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 2016г.

6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 2014г.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение, Ичалковская средняя общеобразовательная школа

Ичалковского муниципального района РМ

Рассмотрено и одобрено СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании ШМО школы Заместитель директора по Директор

Руководитель ШМО УВР А.Н.Зубанов

Н.Н Щетинина Т.А.Зубова

Протокол № 2020г ------------------- 2020г

2020 Г

**Рабочая программа**

**по волейболу**

**9-10 класс**

**Составитель: учитель физической культуры Сорокин Н.И.**

**2020/20201 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

* Закона Российской Федерации «Об образовании»
* Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
* Учебного плана МОБУ Ичалковская СОШ , Ичалковского р-она Республики Мордовия на 2020-2021 учебный год.
* Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
* Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Во всех общеобразовательных учреждениях страны спортивные игры включены в учебные программы по физической культуре. Однако, уроков (3 раза в неделю по 45 минут, где изучают спортвиную игру только 8-10 часов) недостаточно для того, чтобы удовлетворить потребности в игре волейбол наиболее заинтересованных учащихся и достичь достаточно высокого уровня игры.

Кроме того, в школе сложились определенные спортивные традиции: первенство школы по волейболу, спортивные праздники, участие в различных соревнованиях. Для того, чтобы сохранять все эти традиции и обеспечивать достаточно высокий уровень организации и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования во внеурочное время.

Замечено также, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания для сверстников и верными помощниками для учителя, что улучшает учебный процесс по предмету «Физическая культура» в школе в целом.

**Цель: с**одействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

**Задачи программы**

Образовательные

* поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
* повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
* обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

* развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
* развивать физические способности учащихся

Воспитательные

* воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
* формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
* Воспитание волевых качеств.

**Отличительными особенностями волейбола является** игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 45 минут в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая;

- поточная.

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для в/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

**Планируемые результаты:**

по окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

**должны знать:**

* технику безопасности на занятиях по волейболу;
* характеристику игры;
* гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
* основные приёмы самоконтроля;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Годовой план-график распределения учебного материала элективного курса по волейболу на 2020-2021 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий.** | **Кол-во часов.** |
| 1 | Теоретические занятия. | 4 |
| 2 | Практические занятия. | 13 |

**Учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий.** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Теоретические занятия.** | **4** |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу. История появления и развития волейбола. | 1 |
| 1.2. | Участники. Расстановка игроков. Сооружения и оборудования. | 1 |
| 1.4. | Способы проведения соревнования. Состав команды и обязанности судейской бригады. | 1 |
| 1.5. | Физическая культура и спорт в РФ и РТ. Размещение судей. Официальные судейские жесты. | 1 |
| **2.** | **Практические занятия.** | **13** |
| 2.1. | Изучение и совершенствование техники и тактики игры волейбол | **11** |
| 2.2. | Соревнования | **2** |

**Календарно-тематическое планирование**

**по волейболу на 2020-2021 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | **Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбол как средство физического развития учащихся. Характеристика игры.** Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 3 | Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 4 | Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 5 | Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6 | Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 7 | Подача – прием – передача. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 8 | Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 9 | Соревнование по волейболу . | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 11 | Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 12 | Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 13 | Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Участие в внутришкольных соревнованиях по волейболу. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 15 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 17 | Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **ИТОГО** | 17ч. |  |  |

**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. М., «Просвещение», 2006. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
8. 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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.