**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Методы и приемы работы:  
*Методы формирования сознания учащегося:*

* показ;
* объяснение;
* инструктаж;
* разъяснение.

*Методы формирования деятельности и поведения учащегося:*

* самостоятельная работа;
* работа в парах;
* работа в коллективе.

*Методы стимулирования познания и деятельности:*

* поощрение;
* контроль;
* самоконтроль;
* оценка;
* самооценка;
* одобрение словом.

*Методы поощрения:*

* благодарность;
* благодарственное письмо родителям;
* устное одобрение.

Формы проведения занятий

* учебно-тренировочные занятия,
* игры,
* беседы,
* конкурсы,
* соревнования.

**МЕСТО ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

Занятия в кружке проводятся 1раз в неделю по 2 ч.   
 Тренировки могут проходить со всем коллективом, по группам, индивидуально.

Занятия проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе.

В секции занимаются воспитанники 7 – 11 классов, которые разделены на 2 возрастные группы.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I раздел** «Техника безопасности» - призван познакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, при игре в волейбол.

**II раздел** «Теория» - включает в себя работу по изучению правил игры в волейбол, судейству.

**III раздел** «Практика» - включает в себя тренировочные занятия, направленные на отрабатывание технических и тактических приёмов игры в волейбол.

**РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
* укрепление психического и физического здоровья учащихся;
* применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* снижение количества правонарушений среди подростков.

**В сфере развития личностных универсальных учебных действий**

*У ученика будут сформированы:*

* положительное отношение к школе;
* гармоничное развитие личности ребенка средствами спортивного и физкультурно-оздоровительного образования;
* интерес к спорту;
* культура поведения на спортивной площадке, спортивном зале и трибунах;
* доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
* нравственное и патриотическое становление.

*Ученик получит возможность для формирования:*

* эстетических потребностей (быть зрителем и болельщиком на трибуне);
* культуры поведения в общественных местах.

**В сфере развития регулятивных универсальных учебных действий**

*Ученик научится:*

* умение согласовывать свои действия с другими детьми;
* принимать и сохранять поставленную задачу;
* оценивать правильность выполнения задания;
* адекватно воспринимать оценку руководителя и товарищей.

*Ученик получит возможность научиться:*

* в сотрудничестве с руководителем ставить новые задачи;
* воспринимать оценку окружающих и адекватно оценивать правильность выполнения технических и тактических приёмов.

**В сфере развития коммуникативных универсальных учебных действий**

*Ученик научится:*

* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
* общению с членами команды.

*Ученик получит возможность научиться:*

* адекватно использовать речевые средства для общения с учителем и товарищами;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**В сфере развития познавательных универсальных учебных действия**

*Ученик научится:*

* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях.

*Ученик получит возможность научиться:*

* развивать свои спортивные способности;
* способам контроля за развитием собственного организма, его адаптивных свойств, способам укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

**В сфере развития ИКТ-компетентности учащихся**

*Ученик научится:*

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата приёмы работы с компьютером;
* выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).

*Ученик получит возможность научиться:*

* общим безопасным и эргономичным принципам работы с ИКТ.

**Предметные результаты**

*Ученик научится:*

* снимать зажатость и скованность во время игры в волейбол;
* элементарным приёмам игры в волейбол;
* координации движения;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

*Ученик получит возможность научиться:*

* развивать свои спортивные способности.

**ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ**

- участие в школьных, районных и областных соревнованиях;

- выступление со спортивным номером на общешкольном мероприятии «Отчёт работы школьных кружков»;

- фотопортфолио секции «Волейбол»;

- оформление презентации о работе секции

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

На занятиях секции необходимо формировать у глухих воспитанников осмысление общечеловеческих ценностей жизни, установку на здоровый образ жизни, обучение культуре общения, нормам достойного поведения (этикет), воспитание эстетических потребностей (быть болельщиком спортивных соревнований и выступлений).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Тема | Кол-во  часов | Содержание занятия | Дата | УУД |
| **1** | ***Обучение технике подачи мяча***  ***(21 ч)*** | Нижняя прямая подача. | 3 | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. |  | Л. формировать положительное отношение к школе; интерес к спорту.  Р. учить принимать и сохранять поставленную задачу.  П. познакомить с правилами личной гигиены, профилактикой травматизма и оказанием доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.  К. учить адекватно использовать речевые средства для общения с учителем и товарищами. |
| **2** | Нижняя боковая подача. | 3 | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. |  |
| **3** | Верхняя прямая подача | 2 | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. |  |
| **4** | Подача с вращением мяча. | 3 | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. |  |
| **5** | Подача с вращением мяча. | 2 | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |
| **6** | Подача в прыжке. | 2 | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. |  |
| **7** | Подача в прыжке. | 2 | Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |
| **8** | Верхняя передача  мяча | 3 | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. |  |
| **9** | ***Техника нападения***  ***(6 ч)*** | Передача в прыжке | 3 | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. |  | Л. формировать гармоничное развитие личности ребенка средствами спортивного и физкультурно-оздоровительного образования.  Р. развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.  П. развивать умения технически правильно осуществлять двигательные действия, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.  К.развивать умение адекватно использовать речевые средства для общения с учителем и товарищами. |
| **10** | Нападающий удар. | 2 | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. |  |
| **11** |
| Нападающий удар. | **3** | Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. |  |
| **12** | ***Техника защиты (10 ч)*** | Приемы мяча. | 3 | Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. |  | Л. формировать культуру поведения на спортивной площадке, спортивном зале и трибунах.  Р. развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.  П. развивать умения технически правильно осуществлять двигательные действия, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.  К.развивать умения адекватно использовать речевые средства для общения с учителем и товарищами. |
| **13** | Прием мяча с падением. | 3 | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. |  |
| **14** | Прием мяча с падением. | 2 | Учебная игра. Акробатические упражнения. |  |
| **15** | Блокирование одиночное | 2 | Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). |  |
| **16** | Блокирование групповое | 3 | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра. |  |
| **17** | ***Тактика защиты***  ***(8 ч)*** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 3 | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |  | Л. формировать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками.  Р. развивать умения оценивать правильность выполнения задания.  П. развивать умения технически правильно осуществлять двигательные действия, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.  К. развивать умения адекватно использовать речевые средства для общения с учителем и товарищами. |
| **18** | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 3 | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. |  |
| **19** | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 2 | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра |  |
| **20** | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 2 | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. |  |
| **21** | ***Тактика нападения***  ***(22 ч)*** | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 2 | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. |  | Л. формировать нравственное и патриотическое становление.  Р. закреплять умения адекватно воспринимать оценку руководителя и товарищей.  П.закреплять умения технически правильно осуществлять двигательные действия, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.  К. развивать умение адекватно использовать речевые средства для общения с учителем и товарищами. |
| **22** | Индивидуальная тактика подач. | 3 | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. |  |
| **23** | Индивидуальная тактика передач мяча. | 3 | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. |  |
| **24** | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2 | Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |
| **25** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 3 | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. |  |
| **26** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. |  |
| **27** | Тактика нападающего удара. | 2 | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. Для развития специальной силы. Учебная игра. |  |
| **28** | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 3 | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |
| **29** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 | Упражнения для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упражнения для развития силы |  |
| **30** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 | Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. |  |
| **31** | Взаимодействия нападающего и пасующего | 3 | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |  |
| **32** | ***Игра по правилам с заданием***  ***(6 ч)*** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 3 | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  | Л.формировать интерес к спорту.  Р. закреплять умение адекватно воспринимать оценку руководителя и товарищей.  П. развивать умения снимать зажатость и скованность во время игры в волейбол, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.  К. развивать умения адекватно использовать речевые средства для общения с учителем и товарищами. |
| **33** | Командные действия в защите | 3 | Учебная игра с заданием. |  |
| **34** | Командные действия в защите | 2 | Учебная игра с заданием. |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. Технические средства обучения | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12. | ИКТ  музыкальный центр  волейбольные мячи  волейбольная сетка  баскетбольные мячи,  теннисные мячи  скакалки  маты  гимнастическая стенка  гимнастические скамейки  набивные мячи  футбольные мячи | 1  1  12  1  12  12  12  4  1  2  12  12 |