

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности для обучающихся 6 классов

«Волейбол»

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» является модифицированной дополнительной образовательной программой общекультурного уровня освоения физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся средством приобщения детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Достоинствами волейбола являются – отсутствие возрастных ограничений, доступность оборудования, мест для игры, простота правила его проведения.

Игра в волейбол способствует гармоничному развитию школьников, помогает вырабатывать жизненно важные качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, а так же благотворно воздействует на системы органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Волейбол как командный вид спорта имеет большое воспитательное значение: отлично развивает морально-волевые качества (взаимопонимание, смелость, решительность, выдержку, целеустремленность и волю к победе); способствует формированию положительных отношений в детском коллективе; так же, являясь одним из наиболее эмоциональных видов спорта, волейбол способствует формированию нравственных качеств, так как соревнования, где вся игровая деятельность строго регламентирована, требуют уважительного отношения к соперникам, судьям даже в экстремальной ситуации, при работе в команде игроки должны ставить командные цели выше личных интересов.

Цель – ознакомление детей с правилами, техникой и тактикой игры.

Задачи

1. Образовательные:

- Обучать основным двигательным умениям и навыкам;
- Познакомить учащихся с историей возникновения и развития волейбола, терминологией и правилами игры.
- Обучать основам техники владения мячом;
- Способствовать освоению техники и тактики игры в волейбол, формированию умения принимать решения в быстроменяющейся обстановке.

2. Развивающие:

- Развивать основные двигательные качества (скорость, силу, ловкость, выносливость);
- Способствовать развитию морально-волевых качеств, потенциальных возможностей и повышению работоспособности;
- Формировать познавательные интересы, игровое мышление, сообразительность, быстроту реакции и ориентировку в пространстве, способствующих умственному развитию детей.

3. Воспитательные:

- Воспитывать умения подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде;
- Укреплять взаимоотношения учащихся внутри образовательного пространства школы;
- Воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

Отличительные особенности программы

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 года обучения.

Условия набора

Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и разрешения врача.

Адресность программы

Программа адресована учащимся среднего школьного возраста (11-13 лет).

Формы и режим занятий

- Занятия проводятся в форме: групповых занятий и занятий в подгруппах – на этапе разучивания и совершенствования технических приемов.
- Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.
- Режим занятий:
1 раз в неделю по 1 акад. часу (всего 34 акад. часа в год);
Продолжительность академического часа – 35 минут.

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной программой «Волейбол» предусмотрены следующие **формы подведения итогов**: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- *начальная диагностика* (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

В результате обучения воспитанники должны знать:

- Историю возникновения и развития волейбола;
- Правила игры в волейбол;
- Терминологию;
- Тактику;
- Правила безопасности.

В результате обучения воспитанники должны уметь:

- Выполнять технические приемы с мячом индивидуально и в группах;
- Уметь взаимодействовать на площадке;
- Толерантно относиться друг к другу.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка, техника безопасности и правила поведения	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	-	3	3
3.	Специальная физическая подготовка	-	5	5
4.	Техника нападения	-	4	4
5.	Техника защиты	-	5	5
6.	Тактика нападения	-	5	5
7.	Тактика защиты	-	5	5
8.	Игровая практика	-	5	5
	Итого:	2	32	34

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

- режим занятий;
- правила техники безопасности на занятиях спортивными играми;
- правила противопожарной безопасности, дорожного движения и поведения в чрезвычайных ситуациях;
- история возникновения и развития игры в волейбол;
- терминология (техника ловли, передачи, подач);
- правила игры в волейбол (цель игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

2. Общая физическая подготовка.

- ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад с изменением направления и поворотами, с максимальной скоростью 30, 60 метров, старты из различных исходных положений);
- упражнения с мячом в движении с дополнительными заданиями на внезапные остановки;
- наклоны (в различных исходных положениях самостоятельно и в парах);
- махи ногами (в различных направлениях, с максимальной амплитудой).
- прыжки (на одной и двух ногах; в длину с места; многоскоки – 3, 5, 7 прыжков);
- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз; сведение рук вперед и разведение в стороны; круговые вращения сгибания и разгибания рук в упоре лежа);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады, махи);
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны туловища вперед и в стороны; круговые движения туловища с различными положениями рук поднимания туловища из положения лежа);
- подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставными шагами боком; лицом и спиной вперед.
- Ходьба, бег.

- Комбинации из основных элементов техники передвижения.
Упражнения на освоение техники приема мяча:
 - Передача мяча над собой.
 - Отбивание мяча.
Упражнения на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:
 - Игра по упрощенным правилам волейбола.
Упражнения на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и пространственных и временных параметров двигательных способностей к согласованию движений и ритму):
 - Перестроение движений, действий, дифференцирование силовых нагрузок.
Упражнения на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом:
 - Бег с изменением направления, скорости.
 - Челночный бег.
 - Передача мяча в цель с различных дистанций.
 - Жонглирование.
 - Прыжки в заданном ритме.
 - Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками.
Упражнения на развитие выносливости:
 - Эстафеты.
 - Круговая тренировка.
 - Подвижные игры с мячом.
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:
 - Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.
 - Подвижные игры.
 - Эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей на дальность.
Упражнения на освоение техники нижней прямой подачи:
 - Нижняя прямая подача мяча.
 - Приём подачи.
Упражнения на освоение техники прямого нападающего удара:
 - Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитию координационных способностей:
 - Комбинация и выполнение основных элементов: прием, передача, удар.
Упражнения на закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:
 - Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.
Упражнения на овладение организаторскими умениями:
 - Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.
- 4. Техника нападения.**
Техника перемещений:
- Стартовая стойка (устойчивость, неустойчивость).
 - Ходьба.
 - Бег.
 - Скачки.
- Техника владения мячом:*
- Подача (нижняя, верхняя, боковая).
 - Передача (двумя руками сверху, снизу).

- Нападающий удар (прямой, боковой).
- **5. Техника защиты.**
- Стойки – основная, низкая.
- Перемещения – ходьба, приставной шаг, скрестный шаг, выпады, бег.
- Нижний приём подачи после выполнения нападающего удара и подач.
- **6. Тактика нападения.**
- *Тактика подач:*
- На другую сторону площадки.
- *Тактика передач:*
- На месте.
- После перемещения в движении.
- *Тактика нападающего удара:*
- Без сопротивления.
- **7. Тактика защиты.**
- *Прием мяча:*
- В определенную зону.
- На передающего игрока.
- **8. Игровая практика.**
- Игра по упрощенным правилам.

Ожидаемые результаты по итогам освоения программы

В результате обучения учащиеся должны знать:

- Историю возникновения и развития игры в волейбол;
- Терминологию основных технических приемов;
- Правила игры в волейбол;
- Технику безопасности.

В результате обучения учащиеся должны уметь:

- Выполнять элементарные технические приёмы с мячом индивидуально;
- Правильно перемещаться по площадке;
- Взаимодействовать внутри коллектива.