

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности для обучающихся 8 классов

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 подачи:*
- 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.

Тематическое планирование

Месяц	№ п/п	Содержание занятия	Примечания
сентябрь	1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу в спортивном зале.	теория
	2.	ОРУ с мячом, стойки игрока.	практика
	3.	Перемещение игрока, передача мяча сверху.	практика
	4.	ОФП, верхняя передача мяча над собой, в парах.	практика
октябрь	5.	Выход к мячу, работа в парах.	практика
	6.	ОРУ, прием и передача мяча после перемещения.	практика
	7.	Специальные физические упражнения. Работа в группах с неподвижным партнером.	практика

			практика
	8.	Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, нижняя прямая подача.	Теория практика
ноябрь	9.	ОФП, прием мяча после подачи.	практика
	10.	Учебная игра.	практика
	11.	ОРУ с мячом, прием и передача в парах.	практика
	12.	ОФП, прием мяча после подачи.	практика
декабрь	13.	Подача мяча на точность.	практика
	14.	Нападающий удар, учебная игра.	практика
	15.	Двухсторонняя учебная игра.	практика
	16.	Специальная физическая подготовка.	Теория практика
январь	17.	Прием и передача мяча в усложненных условиях. ОРУ, подача мяча, работа в парах.	практика
			практика
	18.	Подача на точность, нападающий удар.	практика
19.	Прием мяча после нападающего удара, блокирование.	практика	
февраль	20.	Учебная игра , ОФП.	Теория практика
	21.	Двухсторонняя учебная игра с заданием.	практика
	22.	Совершенствование техники нападения, ОРУ.	практика
	23.	Специальная физическая подготовка.	практика
март	24.	ОФП, прием и передача мяча после нападающего удара.	практика
	25.	Учебная игра с заданием.	практика
	26.	Совершенствование техники подачи, учебная игра.	практика
	27.	Передача мяча после перемещения, учебная игра.	практика
апрель	28.	Совершенствование техники нападения.	Теория практика
	29.	Двухсторонняя игра с заданием.	практика
	30.	ОФП.	практика

	31.	Передача мяча в движении, ОРУ.	практика
май	32.	Совершенствование техники игры в волейбол.	практика
	33.	Совершенствование техники защиты.	теория
	34.	Двухсторонняя игра с заданием. Итоги работы за год.	практика