**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования администрации города Ульяновска**

**Средняя школа №78**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО учителей  развивающего цикла  Протокол №11  от «28» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  Протокол №13  от «29» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Царев Г.Н.  Приказ № 222  от «30» 08 2024 г. |

**ВНЕУРОЧНАЯ ПРОГРАММА**

**По волейболу**

для обучающихся 6-9 классов

**Ульяновск** **2024**

**Пояснительная записка**

Программа работы объединения учащихся кружка «Волейбол» для учащихся 6-11 класса разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ ;

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

* быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
* быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Реализация этих требований предполагает человека с творческими способностями. Среди многообразия видов творческой деятельности конструирование занимает одно из ведущих положений. Этот вид деятельности связан с эмоциональной стороной жизни человека, в ней находят своё отражение особенности восприятия человеком окружающего мира. В конструировании проявляются многие психические процессы, но, пожалуй, наиболее ярко - творческое воображение и мышление.

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* отбор лучших учащихся.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо 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 по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается 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 многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ** | **Всего:** |
| **1** | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 ч |
| **2** | Правила игры и методика судейства | 1 ч |
| **3** | Техническая подготовка волейболистов | 2 ч |
| **4** | Физическая подготовка | 2 ч |
| **5** | Методика тренировки волейболистов | 1 ч |
| **Изучение техники игры в волейбол** | | |
| **Техника нападения:** | | |
| **6** | Перемещения | 1 ч |
| **7** | Стойки | 1 ч |
| **8** | Подачи | 10 ч |
| **9** | Передачи | 5 ч |
| **10** | Нападающие удары | 5 ч |
| **Техника защиты:** | | |
| **11** | Перемещения | 2 ч |
| **12** | Прием мяча | З ч |
| **13** | Блокирование | З ч |
|  | **Изучение тактики игры в волейбол** |  |
| **Тактика нападения:** | | |
| **14** | Индивидуальные действия | 2 ч |
| **15** | Групповые действия | 3 ч |
| **16** | Командные действия | 3 ч |
| **Тактику защиты:** | | |
| **17** | Индивидуальные действия | 6 ч |
| **18** | Групповые действия | 6 ч |
| **19** | Командные действия | 6 ч |
| **20** | Игра по правилам с заданием | 4 ч |
|  | Итого: | 68 ч. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Колич. часов** | **Темы** | **Содержание материала** | | | **Дата проведения** | | | | |
| **план** | **факт** | | | |
| **№1** | **1** | История развития волейбола | Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола | | |  |  | | | |
| **№2** | **1** | Правила игры и методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. | | |  |  | | | |
| **№3-4** | **2** | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.  Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)  Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка | | |  |  | | | |
| **№5-6** | **2** | Техника игры в волейбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. | | |  |  | | | |
| **№7-8** | **2** | Физическая подготовка | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.  Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.  Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. | |  | |  | | |
| **№9** | **1** | Методика тренировки волейболистов | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.  Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.  Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике. |  | | |  | | |
| **Изучение техники игры в волейбол техника нападения:** | | | | | | | |
| **№10** | **1** | Стартовые стойки | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. |  | | |  | | |
| **№11** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). |  | | |  | | |
| **№12** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. |  | | |  | | |
| **Обучение техники подачи мяча:** | | | | | | | |
| **№13-14** | **2** | Обучение технике нижней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; |  | | |  | | |
| **№15-16** | **2** | Обучение технике нижней боковой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; |  | | |  | | |
| **№17-19** | **3** | Обучение технике верхней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче: |  | | |  | | |
| **№20-22** | **3** | Обучение техники верхней боковой подаче | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; | | |  |  | | | | |
| **№23** | **1** | Обучение укороченной подачи | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность; | | |  |  | | | | |
| **№24-25** | **2** | Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад | | |  |  | | | | |
| **№26-28** | **3** | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;  специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; | | |  |  | | | | |
| **№29-30** | **2** | Обучение технике передач снизу | подводящие упражнения с набивными мячами;  имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу | | |  |  | | | | |
| **№31-35** | **5** | Обучение технике нападающих ударов | подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены. | | |  |  | | | | |
| **Техника защиты:** | | | | | | | |
| **№36-38** | **3** | Обучение технике приема подач | упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; |  | | |  | | |
| **№39-40** | **2** | Обучение технике приема мяча с падением | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь |  | | |  | | |
| **№41-43** | **3** | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);  имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);  специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) |  | | |  | | |
| **Изучение тактики игры в волейбол**  **Тактика нападения:** | | | | | | | |
| **№44-46** | **3** | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. | | |  |  | | |
| **№47** | **1** | Обучение индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений | | |  |  | | |
| **Тактика защиты:** | | | | | | | |
| **№48-49** | **2** | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. |  | | |  | | |
| **№50-51** | **2** | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. |  | | |  | | |
| **№52** | **1** | Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. |  | | |  | | |
| **№53** | **1** | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. |  | | |  | | |
| **№54-56** | **3** | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. |  | | |  | |
| **№57** | **1** | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |  | | |  | |
| **№58** | **1** | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. |  | | |  | |
| **№59** | **1** | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. |  | | |  | |
| **№60-61** | **2** | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра. |  | | |  | |
| **№62** | **1** | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра. |  | | |  | |
| **№63-65** | **3** | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  | | |  | |
| **№66-68** | **3** | Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. |  | | |  | |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.

2. Стойки волейбольные - 2 шт.

3. Гимнастические стенки – 4 шт.

4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

5. Гимнастические маты - 3 шт.

6. Скакалки - 30 шт.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.

9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.

10. Рулетка-2 штуки.

**Используемая литература**

**Литература для учителя:**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Волейбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пау­эр. - М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузне­цов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

**Литература для учащихся:**

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литви­нов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.