

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа №80 имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева» (МБУ «Школа № 80»)**

Программа рассмотрена
на заседании МО классных
руководителей
Протокол № 1
от «29» 08. 2023г.
Руководитель МО
_____/_____/

Согласовано
«30» 08. 2023 г.
Зам. директора по УВР
_____/_____/

Утверждаю
Директор _____/
«31» 08. 2023 г. пр. № 119
М.П.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Волейбол»

Уровень образования

Основное общее образование/ 6, 7, 8 классы

ФИО составителя:
учитель физкультуры МБУ «Школа № 80»:
Еремеева Д.В.

Принято на педсовете
Протокол № 1
31.08. 2023г

г.о. Тольятти
2023г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Сроки реализации программы: Учебный план рассчитан на 3 года , 34 часа в год учебно-тренировочных занятий (сентябрь-май) , возраст 6-8 классы.

По данной программе продолжается углубленное изучение волейбола, закрепляются и совершенствуются основные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с тактическим и техническим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей, приобретают игровой и соревновательный методы.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса:

Цели и задачи программы.

Цель программы – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры во внеурочное время.

Основные задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию;
2. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
3. Развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости и др.) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
4. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
5. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания;
6. Развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Знания, умения, навыки по итогам первого года обучения:

- история развития волейбола в России и мире;
- знать психофункциональные особенности собственного организма;
- выполнять различные виды перемещений с заданием и без;
- знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, через сетку, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча стоя спиной к цели;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков;
- владеть подачей мяча;
- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, используя их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «волейбол».

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-12 лет.

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю

Количество часов: 34 часа.

Содержание спортивной подготовки

1. Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей волейбола России и мира.
2. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
3. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
4. Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.
5. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
6. Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов.
7. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Средства развития ОФП

Специальные упражнения без мяча

1. Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, дистанция 10-13 м (повторить 3-6 раз).

2. Занимающиеся бегут в колонне вокруг площадки. По сигналу, ученик, находящийся в конце выполняет ускорение, обегает колону, справа и становится во главе колонны. По очередному сигналу это же действие выполняет следующий участник и т.д. (выполнять 3-5 мин.).

3 Игроки бегут вокруг площадки. По сигналу тренера они выполняют поворот на 180° и бегут в обратном направлении. Можно давать несколько сигналов подряд с разными интервалами (выполнять 3-5 мин.).

4. Занимающиеся строятся на лицевой линии. По сигналу они начинают бег с высоким подниманием бедра, медленно продвигаясь вперед. По следующему сигналу выполняется бег с ускорением вперед на 10-15 м (повторять 6-8 раз). Упражнение рекомендуется выполнять в переменном темпе или с постепенным нарастанием темпа и доведением его до предела, а также на время - от 10 до 30 с. Далее исходное положение меняется: игроки становятся спиной к направлению движения, и выполняют ускорение, предварительно повернувшись на 180°.

5. Исходное положение, как в упражнении 4. По сигналу занимающиеся выполняют "прыжковый бег" с последующим ускорением, которое делается по второму сигналу, дистанция 10-15 м (повторить 6-8 раз).

6. Занимающиеся, по 4-5 человек, становятся на лицевой линии, лицом к сетке. По команде они выполняют бег с ускорением к трехметровой линии, касаются за ней руками пола, затем возвращаются к лицевой линии, там касаются пола руками, опять бегут к трехметровой линии и т.д. (количество пробегания шестиметровых отрезков 4-9 раз).

Вариант 4-5 человек строятся в колонну у боковой линии лицом к сетке. По сигналу они передвигаются приставными шагами с ускорением боком к противоположной боковой линии и обратно, касаясь руками пола у каждой линии (количество пробеганий девятиметровых отрезков 4-6 раз).

7. Набивные мячи лежат в углах площадки зон 1, 2, 4, 5. Место старта в зоне 1. Игроки по сигналу пробегают по периметру площадки, касаясь каждого мяча рукой.

Вариант. "Челночный бег" После каждого касания мяча спортсмены возвращаются к месту старта - середине лицевой линии.

8. Мячи разложены по треугольнику в зонах 1, 3, 5 или 2, 4 6. Упражнение выполняется так же, как и № 7.

Упражнения 6, 7, 8 рекомендуем выполнять в условиях, специфичных для игры в волейбол, т.е. все перемещения происходят в пределах волейбольной площадки и лицом к сетке. Упражнения 7, 8 рекомендуем проводить как командные соревнования, где каждый игрок выполняет упражнение на время один раз.

Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы)

1. Волейболисты стоят вдоль стеки с двух сторон в шахматном порядке. По сигналу они имитируют одиночное блокирование с места.

Вариант. Упражнение начинается также, но после приземления участники имитируют второй блок (выполнять сериями по 8-12 прыжков).

2. Исходное положение такое же, как в упражнении 1. По первому сигналу игроки перемещаются в одну сторону (способ и дистанция перемещения указываются), по следующему сигналу - в другую сторону и т.д. После каждого перемещения волейболисты имитируют одиночное блокирование (рекомендуется выполнять сериями по 8-12 прыжков).

3. Игроки стоят в колоннах с двух сторон площадки в зонах 4 и 2. Перемещаясь по очереди вдоль сетки, каждый имитирует постановку одиночного блока. Дойдя до зоны 2 и 4, игрок переходит на другую сторону и становится в конец колонны.

4 Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Игроки перебегают из зоны 4 в зону 2. из зоны 2 в зону 4 и имитируют блокирование в зонах 4, 3, 2 (2, 3, 4).

5. Волейболисты стоят в колоннах с двух сторон площадки в зонах 4 и 2. По сигналу они перемещаются, имитируя блокирование по зонам 4,3, 4, 2 (2, 3, 2, 4). После этого игроки переходят на другую сторону и повторяют действия.

6. Игроки по 6 человек располагаются на обеих сторонах площадки. По сигналу они имитируют защитные действия, произвольно перемещаясь по площадке. В дальнейшем рекомендуется включать имитирование блокирования и нападающего удара (юные волейболисты 10-11 лет выполняют упражнение 10-15 е., 11-12 лет - 20-25 е., 12-13 лет - 25-30 е.).

Упражнения для развития силы

В качестве основных средств и методов развития прыгучести тренерам рекомендуется работать над развитием двух ее составляющих:

- 1) силовых способностей.
- 2) скоростных способностей.

Для достижения максимального результата они должны взаимно сочетаться в тренировке. Наиболее удобной в этом случае является круговая тренировка (приложения 6-9).

Собственно силовые способности наиболее ярко проявляются в относительно медленных движениях. Рекомендую для этого удержание собственного веса, подтягивание на перекладине в медленном или среднем темпе по 3-5 подходов за одно тренировочное занятие. Паузы отдыха следует делать по 2-3 мин. для возраста 10-11 лет. Отдых делать активным и выполнять в это время упражнения на растягивание, имитационные и прыжковые. Для развития силы определенных мышечных групп следует использовать не одно упражнение, а комплекс из 2-4, которые рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю в первый год обучения и 3-4 раза - во второй.

Для развития скоростно-силовых ("взрывных") способностей у юных волейболистов рекомендуется использовать метод динамических усилий с использованием отягощений весом не более 15% в возрасте 10-11 лет и 20% в возрасте 12-13 лет от веса спортсмена. При этом упражнения должны выполняться максимально быстро, приближаясь по времени к соревновательным действиям. В одном подходе рекомендуется выполнять от 10 до 15 повторений с паузами отдыха до 120-180 с. Эти упражнения рекомендуется выполнять 1-2 раза в неделю.

Для развития прыгучести рекомендуем тренировать мышцы разгибателей ног. Для этого следует использовать разгибание туловища в упоре лежа сзади (10-11 лет) и с отягощениями (12-13 лет), подскоки с подтягиванием согнутых ног к груди и т.д. Варьируя вес отягощений и скорость выполнения, силовые упражнения следует использовать для развития скоростно-силовых способностей. Однако, время выполнения упражнения не должно превышать 10-12 с. (для начинающих) и 15-20 с. (для юных волейболистов 12-13 лет). При этом темп выполнения должен быть максимальным, а скорость выполнения не должна снижаться за счет возникающего утомления

Для развития быстроты перемещения

1. Бег с высокого и низкого старта 20-30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами и левым боком вперед, лицом вперед, двойными шагами и скачками. (Во время передвижения одним из указанных выше способов выполнять ускорения в определенных зонах площадки или в ответ на сигнал тренера).

2. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег, обгоняя колонну, бежит впереди, затем обгон начинает следующий занимающийся и т.д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие перемещения.

3. Бег с изменением направления: обегания препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.

4. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. (Такие упражнения наряду с развитием физических способностей облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов).

5. Соревнования в беге 20-30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).
 6. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т.п.) и преодолением препятствий.

Учебно-тематический план 1- 3го года обучения.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		6 класс	7 класс	8 класс
1.	Правила техники безопасности. История развития в волейбола в России и мире.	2	2	2
2.	Техника передвижений, остановок и стоек.	2	2	2
3.	Техника приема и передач мяча.	5	2	2
4.	Тактическая подготовка и комплексное развитие психомоторных способностей	5	2	2
5.	Техника нижней прямой подачи.	5	4	
6.	Техника верхней подачи		4	2
7.	Совершенствование техники владения мячом	5	4	5
8.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	5	4	5
9.	Игровая подготовка	5	10	14
	Итого	34	34	34

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата	примечание
1 –го года обучения (6 класс)				
1, 2	Техника передвижений, остановок и стоек.	Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей волейбола России и мира. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).		
3, 4	Техника	Передача мяча сверху двумя руками		

	приема и передачи мяча.	на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
5	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.			
6, 7	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).			
8, 9	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
10	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.			
11	ОФП	Упражнения		11 лет	12 лет
		Бег 60 м (сек)		9,4	9,1
		Бег 30 м (сек)		5,2	5,2
		Бег 300 м (сек)		57,0	55,0
		Прыжки в длину с места (см)		180	190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)		45	51
		Отжимание (количество раз)		12	16
12, 13	Техника	Нижняя прямая подача с расстояния			

	нижней прямой подачи.	3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.		
14, 15	Техника владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.		
16, 17	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.		
18, 19	Техника передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).		
20	Техника передвижений, остановок и стоек.	Контрольные упражнения (ЗАЧЕТ)		
21, 22	Техника приема и передачи мяча (совершенствование)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. (ЗАЧЕТ)			
24	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. (ЗАЧЕТ)			
25	Отбивание мяча кулаком через сетку. (ЗАЧЕТ)			
26	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. (ЗАЧЕТ)			
27	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. (ЗАЧЕТ)			
28, 29	Игра и развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.		
30	Нижняя прямая подача через сетку. (ЗАЧЕТ)			
31	Прием подачи. (ЗАЧЕТ)			
32	Прием мяча отраженного сеткой. (ЗАЧЕТ)			
33,34	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. (ЗАЧЕТ)			

2 –го года обучения (7класс)

35	Совершенство вание техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.			
36, 37	Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
38, 39		Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча			
40, 41		Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
42	Совершенство вание техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов. (ЗАЧЕТ)			
43, 44	Игра и комплексное развитие	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.			
45, 46	психомоторн ых способностей.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.			
47	ОФП	Упражнения		11 лет	12 лет
		Бег 60 м (сек)		9,4	9,1
		Бег 30 м (сек)		5,2	5,2
		Бег 300 м (сек)		57,0	55,0
		Прыжки в длину с места (см)		180	190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)		45	51
		Отжимание (количество раз)		12	16
48, 49	Игра и комплексное развитие	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.			
50, 51	психомоторн ых	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2,			

	способностей.	3х3, 4х4) и на укороченных площадках.			
52, 53	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
54, 55	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
56, 57		Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча			
58, 59		Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
60	ОФП	Упражнения		11 лет	12 лет
		Бег 60 м (сек)		9,4	9,1
		Бег 30 м (сек)		5,2	5,2
		Бег 300 м (сек)		57,0	55,0
		Прыжки в длину с места (см)		180	190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)		45	51
		Отжимание (количество раз)		12	16
61, 62	ОФП	Броски набивного мяча, прыжки на одной, двух ногах по прямой, по лестнице, работа в парах.			
63, 64		Упражнения на тренажерах, прыжки в высоту. Подтягивание.			
65, 66	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
67, 68, 69	Учебные игры	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
		Игра по упрощенным правилам волейбола.			
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4)			

		и на укороченных площадках.		
3-го года обучения (8 класс)				
70-78	ОФП	Упражнения	11 лет	12 лет
		Бег 60 м (сек)	9,4	9,1
		Бег 30 м (сек)	5,2	5,2
		Бег 300 м (сек)	57,0	55,0
		Прыжки в длину с места (см)	180	190
		Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51
		Отжимание (количество раз)	12	16

Литература

1. Настольная книга учителя физкультуры. Изд. «Физкультура и спорт», под редакцией Л.Б.Кофмана, 1998 г.
2. Научно-методический журнал «Физкультура в Школе».
3. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
4. Комплексная программа физического воспитания. Изд. «Просвещение», под редакцией В.И.Лях, 2006 г.