

**ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**«Наш веселый волейбол»**

**в условиях ФГОС для учащихся 6 класса**

**группа второго года обучения**

**(физкультурно-спортивная направленность)**

Программа рассчитана на детей 6 класса

Разработала: Юрченко Т.Л.

2019-2020 г.

### *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 образовательном учреждении (1 час в неделю). Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

### **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* - углубленное 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;

### **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, подготавливает 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 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 построены так, что учащиеся сами находят решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочной по 45 минут раз 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 применяются различные формы и методы проведения 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 многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяют 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.

### *Материально-техническое обеспечение*

Для проведения занятий в школе используется спортивный зал размером 18×9 м. Для проведения занятий в секции волейбола используется оборудование и инвентарь:

- 1) сетка волейбольная,
- 2) стойки волейбольные,
- 3) гимнастические стенки,
- 4) гимнастические скамейки,

- 5) гимнастические маты,
- 6) скакалки,
- 7) мячи набивные,
- 8) мячи волейбольные.

### Тематический план (35 часов)

№ п/п	содержание	Кол-во часов	дата	корректировка
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>4</b>		
	Понятие об обучении и тренировке в волейболе	1		
	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу	1		
	Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований.	1		
	Понятие о методике судейства	1		
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>		
	Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.	1		
	Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега по наброшенному мячу	1		
	Техника защиты. Действия без мяча (перемещения и стойки)	1		
	Действия с мячом (приём мяча сверху и снизу двумя руками с подачи)	1		
	Тактика нападения. Индивидуальные действия (выбор места для второй передачи в зонах 2 и 3)	1		
	Чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половину площадки	1		
	Выбор способа отбивания мяча через сетку	1		
	Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема	1		
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>		
	Тактика нападения: взаимодействие игроков передней линии	1		
	Приём нижних подач и первая передача в зону 3	1		
	Приём нижних подач и первая передача в зону 2	1		
	Тактика защиты: выбор места при приеме нижних подач	1		

	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником	1		
	Расположение при приеме нижних подач	1		
	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий	1		
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>		
	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	1		
	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	1		
	Бег с остановками и изменением направления	1		
	Подвижные игры	1		
	Подвижные игры	1		
	Упражнения для развития прыгучести	1		
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	1		
<b>5</b>	<b>ОФП</b>	<b>5</b>		
	Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов индивидуальные и в парах	1		
	Упражнения для развития физических способностей: выносливости	1		
	Упражнения для развития физических способностей: координационных	1		
	Упражнения для развития физических способностей: скоростно-силовых	1		
	Подвижные игры	1		
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>		
	Проведение соревнований между 5а и 6	1		
	Разбор проведенной игры, устранение ошибок	1		
	Проведение соревнований между 5б и 6	1		
	Разбор проведенной игры, устранение ошибок	1		

*Тематика занятий:*

*Теория (4 часа).* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

*Техническая подготовка (8 часов).*

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача в стенку, через сетку с расстояния 9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

*Тактическая подготовка (7 часов)*

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

*Специальная физическая подготовка(7часов).*

*Общеспортивная подготовка (5 часов)*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «день и ночь», «Салки без мяча», «Волк во рву», «Третий лишний», комбинированные эстафеты.

*Соревнования (4 часа).*

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### ***Планируемый результат***

В конце изучения программы занимающиеся получают минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### ***Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки***

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания

*Общефизическая подготовка.*

*Бег 30м. 6×5м.* на расстоянии 5м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

*Техническая подготовка.*

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты:

устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничивается 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. Каждый выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4-размером 2×1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3×3м. Каждый выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 4-5 и 1-2 (размером 6×2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3м. Каждый выполняет 3 попытки.

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5м. Стоя на подставке, учащийся с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: первый год обучения – 5.

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

- 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.
- 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.