Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Такучетская школа

663458 Красноярский край Богучанский район п. Такучет, ул. Горького, 1А

tacku4et@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  МКОУ Такучетская школа  Протокол от « »\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Малыхина  приказ №\_\_ от « » \_\_\_2024г |

**ПРОГРАММА ШСК**

МКОУ Такучетская школа

Курс для 7 -11 классов

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

(Направление физкультурно-спортивное)

На 2024 – 2025 учебный год

Составил учитель физической культуры

Куткина Н.А.

п. Такучет,2024

1. **Пояснительная записка**

**Рабочая программа ШСК по волейболу для учащихся 7-11 классов** разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М., Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007г. № 329 – ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред.01.02.2012г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№ 163-р.

- Региональный Базисный учебный план

- Учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения

Рабочая Программа ориентирована на 2 час в неделю, прохождения материала и предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования.

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакцией М.Я Виленского- М., Просвещение, 2012.

Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – М.. Просвещение, 2012

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка не заменяется кроссовой подготовкой).

**Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

1. **Общая характеристика**

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В ШСК по волейболу, могут заниматься дети в возрасте от 9 до 18 лет.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи клуба заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых и физически стойких людей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основой подготовкой клуба является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В процессе занятий решаются следующие  *задачи:* укрепления здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по ОФП (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель клуба должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителем. Он должен приучать детей к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по изучению спортивной игры волейбол и на её изучение отводится 18 часов.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных и на изучение спортивной игры волейбол отводится 16 часов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе занятий.

**3. Содержание программы**

***Теоретические занятия*** *–* ***в процессе занятий***

**Сведения о строении и функциях организма человека**. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

***Практические занятия***

**Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи*. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза*. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития прыгучести*. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз– стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота-1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократные выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании*. Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

**Техника нападения*.* Действия без мяча*.***  *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:**  передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

*Нападающие удары*. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом.** *Прием мяча*: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия*. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия*. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

*Командные действия*. Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**Тактика защиты**. *Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия*. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Календарно - тематическое планирование**

**«Волейбол» 7 – 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения |
|
|  | Эстафеты с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 2 |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 2 |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 2 |  |
|  | Подвижная игра «Пасовка волейболиста» | 2 |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 2 |  |
|  | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | 2 |  |
|  | Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу | 2 |  |
|  | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча | 2 |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 2 |  |
|  | Учебная игра | 2 |  |
|  | Стойка игрока, передвижения в стойке | 2 |  |
|  | Передача мяча двумя руками | 2 |  |
|  | Учебная игра | 2 |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 2 |  |
|  | Учебная игра | 2 |  |
|  | Передвижения в стойке | 2 |  |
|  | Стойка игрока, передвижения в стойке | 2 |  |
|  | Нижняя прямая подача с 3-6 м | 2 |  |
|  | Стойка игрока, передвижения в стойке | 2 |  |
|  | Учебная игра | 2 |  |
|  | Учебная игра  в волейбол | 2 |  |
|  | Игра по правилам | 2 |  |
|  | Нападающий удар, техника игры | 2 |  |
|  | Подачи и передачи мяча | 2 |  |
|  | Нападающий удар, техника игры | 2 |  |
|  | Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование. | 2 |  |
|  | Учебная игра | 2 |  |
|  | Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу | 2 |  |
|  | Игра по правилам | 2 |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 2 |  |
|  | Учебная игра | 2 |  |
|  | Учебная игра | 2 |  |
|  | Соревнования по волейболу | 2 |  |

**4. Планируемые результаты**

- Учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- Овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);

- Самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- Могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- Участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

- Комплектование сборной команды школы.

**5.Список литературы**

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
2. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
3. Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
4. Интернет-ресурсы.