

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400062 Волгоград, пр-кт Университетский, 88

ОКПО 22361773 ОГРН 1023404244181 ИНН/КПП: 3446501497 / 344601001

Тел./факс (8442) 46-22-69

e-mail: school103@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНА

на заседании

методического совета

Старший методист

 Н.В. Лободина

протокол №1

от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА

Решением педагогического

совета МОУ СШ №103

протокол №1

«30» августа 2022г.

Утверждаю

Директор

Г.А. Ильина

приказ №407

от «31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

*Возраст учащихся 13-17 лет.*

*Срок реализации – 35 часов*

**Составитель: Чернавина Анна Константиновна**

**Учитель физической культуры**

**Волгоград 2022**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление. Предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9-11 классах. Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **13-17 лет**. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004.

### **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** - формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

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;

**Срок реализации программы – 1 год.**

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей – свободный набор**

**Режим занятий: 35 часов, 1 раз в неделю – по 1 академическому часу.**

## 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 1 часу 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.

### **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.

Планируемые результаты изучения:

- 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 школьных спортивных состязаниях по волейболу;
- комплектование сборной команды школы.

#### Учебно-тематический план

| №                                | Содержание                                           | Общее количество часов | В том числе:  |              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------|
|                                  |                                                      |                        | Теоретические | Практические |
| 1                                | История развития волейбола<br>Общие основы волейбола | 1                      | 1             |              |
| 2                                | Правила игры и методика судейства                    | 1                      | 1             |              |
| 3                                | Техническая подготовка волейболистов                 | 1                      |               | 1            |
| 4                                | Физическая подготовка                                | 1                      |               | 1            |
| 5                                | Методика тренировки волейболистов                    | 1                      | 0,5           | 0,5          |
| Изучение техники игры в волейбол |                                                      |                        |               |              |
| Техника нападения:               |                                                      |                        |               |              |
| 6                                | Перемещения                                          | 1                      |               | 1            |
| 7                                | Стойка                                               | 1                      |               | 1            |
| 8                                | Подачи                                               | 5                      |               | 5            |
| 9                                | Передачи                                             | 5                      |               | 5            |
| 10                               | Нападающие удары                                     | 5                      |               | 5            |
| Техника защиты:                  |                                                      |                        |               |              |
| 11                               | Перемещения                                          | 2                      |               | 2            |
| 12                               | Прием мяча                                           | 2                      |               | 2            |
| 13                               | Блокирование                                         | 2                      |               | 2            |
| Изучение тактики игры в волейбол |                                                      |                        |               |              |
| Тактика нападения:               |                                                      |                        |               |              |
| 14                               | Индивидуальные действия                              | 1                      |               | 1            |
| 15                               | Групповые действия                                   | 1                      |               | 1            |
| 16                               | Командные действия                                   | 1                      |               | 1            |
| Тактика защиты:                  |                                                      |                        |               |              |
| 17                               | Индивидуальные действия                              | 1                      |               | 1            |
| 18                               | Групповые действия                                   | 1                      |               | 1            |
| 19                               | Командные действия                                   | 1                      |               | 1            |

|    |                             |    |     |      |
|----|-----------------------------|----|-----|------|
| 20 | Игра по правилам с заданием | 1  |     | 1    |
|    | Итого:                      | 35 | 2,5 | 32,5 |

### **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 - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 15 шт.
9. Мячи волейбольные - 15 шт.