

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области |
Управление образования Администрации города Вологды |
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7 имени 24
Краснознаменной Евпаторийской гвардейской стрелковой дивизии»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 11 от
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ № 7»
М. В. Савкова



Приказ № 330 от 30.08.2024 г.

Программа
внеурочной деятельности учащихся

«Волейбол»

Направление: общеобразовательная
(для учащихся 8 классов)

Разработала:
К.Р. Хоринова
учитель физической культуры

Г. Вологда, 2024 г.

Пояснительная записка

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 образовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

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;
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

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: объяснения, рассказ, замечания, 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.

Учебно-тематический план по волейболу (68 ч)

№	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	10
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	10
5	Соревнования, контрольные занятия	28
6	Итого	68

Календарно-тематическое планирование секции волейбол на 2024-2025 уч. год.

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1-2	История возникновения волейбола	2	
3-4	Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры	2	
5-6	Учебная игра	2	
7-8	Развитие волейбола	2	
9-10	Бег, прыжки	2	

11-12	Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры	2	
13-14	Учебная игра	2	
15-16	Овладение техникой подачи. Подвижные игры	2	
17-18	Учебная игра	2	
19-20	Нападающие удары. Подвижные игры	2	
21-22	Учебная игра	2	
23-24	Овладение техникой блокировки ударов	2	
25-26	Учебная игра	2	
27-28	Индивидуальные действия	2	
29-30	Учебная игра	2	
31-32	Групповые действия	2	
33-34	Учебная игра	2	
35-36	Командные действия	1	
37-38	Учебная игра	2	
39-40	Тактика защиты	2	
41-42	Учебная игра	2	
43-44	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	2	
45-46	Жесты судей	2	
47-48	Учебная игра	2	
49-50	Гимнастические упражнения	2	
51-52	Правила игры в мини-волейбол	2	
53-54	Бег, прыжки	2	
55-56	Учебная игра	2	

57-58	Беговые упражнения, прыжки, удары по мячу.	2	
59-60	Просмотр видео игры в волейбол, разбор тактики и ошибок	2	
61-62	Сдача норм ГТО в группе	2	
63-64	Учебная игра	2	
65-66	Тактика перемещений и передач в игре	2	
67-68	Учебная игра	2	
Итого		68	