

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Койгородок
(МБОУ «СОШ» с. Койгородок)
«Шөр школа» Койгорт сиктса муниципальной велөдан сьомкуд учреждение**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
протокол № 1 от 29 августа
2024 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «СОШ» с.
Койгородок Э.А.Кораева
приказ № 274- од 29 августа 2024
года

**Программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
(направленность - физкультурно-спортивная)**

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Гуляев Е.Н., учитель физкультуры

с. Койгородок, 2024 г

1. Пояснительная записка

Актуальность программы:

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. В современном обществе сложилась такая ситуация, что дети много времени проводят за гаджетами, в интернете. Заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх во время перемен и после школы. Дети нашей школы также проводят много времени с телефонами во время перемен и во внеурочной деятельности. Учащиеся нашей школы проявляют интерес и желания научиться играть в волейбол, поэтому мы организуем дополнительное образование по волейболу.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности:

Программа определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий,

- позволяет добиться системности в работе по привлечению учащихся к занятиям по спортивному профилю,
- формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни,
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков.

Адресат программы

Программа внеурочной деятельности физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 10-15 лет.

Количество учеников в секции - 15 человек. На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к внеурочным занятиям по «Волейбол».

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игры волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности посредством регулярных тренировок и участием в соревновательных играх.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач программы:

Воспитательные:

- Прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Развивающие:

- Развивать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий волейболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- учить навыкам теоретических и практических умений игры волейбол.

Обучающие:

- Обучать теоретическим знаниям и правилам игры волейбол.

- Обучать практическим и тактическим действиям игры.
- Совершенствовать умения и навыки игры в соревновательной деятельности.

Содержание программы. Учебный план 1 года обучения.

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практик
1	Физическая культура и спорт в России. (теория)	1	1	-
2	История развития волейбола. (теория, практика)	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. (теория, практика)	1	1	
4	Гигиена волейболиста. (теория)	1	1	
5	Техническая подготовка. (практика)	24	-	24
6	Тактическая подготовка (практика)	24	-	24
7	Правила игры в волейбол. (теория)	1	1	-
8	Общая физическая подготовка. (практика)	17	-	17
9	Контрольные испытания. (практика)	1	-	1
10	Соревнования. (практика)	1	-	1
	ИТОГО:	72	5	67

Содержание программы 1 года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,

- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, -умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
 - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.
- Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
 - прием нападающего удара -прием подачи, передачи,
 - подача мяча,
 - нападающие удары,
 - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- спортивные игры: баскетбол, футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

9. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

10. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет усваивать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

У учащегося будет формироваться ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты:

Учащийся будет знать, как самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

Учащийся приобретет умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

Учащийся будет знать в теоретической и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программного материала, понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Учащийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по волейболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, овладевать системой знаний об истории игры в волейбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по волейболу.

Учащийся будет владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

- сетка волейбольная- 1шт.
- стойки волейбольные
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-4шт.
- гимнастические маты-3шт.
- скакалки- 15 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- мячи волейбольные – 8 шт.
- рулетка- 1шт.
- секундамер-1шт.
- табло перекидное-1шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Методические материалы.

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:

1. в целом;
2. 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

1. Волейбол. Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2021 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2020
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2019 г.
4. Булыкина Л.В., Губа В.П. *Волейбол. Учебник.* 2020. 412 с.
5. Булыкина, Губа: *Волейбол. Учебник* ; Художник · Козлова Ю. И. ; Редактор · Силин Д. Е. ; Издательство · Советский спорт, 2020 г. ; ISBN · 978-5-00129-089-6 ; Страниц · 412

Интернет-ресурсы.

1 www.volley.ru - чемпионаты

2 www.volley4all.net-правила и техника игры

3 www.championat.com – трансляции матчей

4 www.slamdunk.ru – справочные материалы, тесты, книги

5 www.sports.ru – обзоры матчей

6 [www.http://fizkultura-na5.ru/](http://fizkultura-na5.ru/) - сайт учителей физкультуры