

Утверждаю 

Директор СОШ №45

Абдыкеримова С.Э.

«10» сентября 2021 г.



Согласовано 

Зам.директора ВР

Ташмухамедова Д.

«10» сентября 2021 г.

### КРУЖКОВАЯ РАБОТА

Воллейбольная секция

---

Руководитель кружка

Базир урман Азбар



## СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2012. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

### **Цели и задачи**

Цель программы - углублённое 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.

### **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.



Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

#### Место программы в учебном плане

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

#### Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			вт	сб
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	3	5.09	9.09
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	5	12.09	18.09
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	5	19.09	26.09
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	5	26.09	30.09
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	5	3.10	7.10
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	5	10.10	14.10
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	5	17.10	21.10
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	5	24.10	28.10
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	5	31.10	4.11
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	5	14.11	18.11
11.	Нижняя прямая	5	21.11	25.11
12.	Верхняя прямая	5	28.11	2.12
13.	Учебная игра Волейбол	5	12.12	16.12
14.	Подача в прыжке	5	19.12	23.12
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	5	26.12	30.12
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	5	5.01	9.01
17.	Прием мяча снизу двумя руками	5	16.01	20.01
18.	Прием мяча сверху двумя руками	5	19.01	23.01
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	5	25.01	28.01
20.	Совершенствование техники приема мяча.	5	1.02	4.02
21.	Учебная игра Волейбол	5	8.02	11.02
22.	Одиночное блокирование	5		



23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	5		
24.	Страховка при блокировании	5		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	6		
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	5		
27.	Учебная игра Волейбол	5		
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	5		
29.	*Двухсторонняя учебная игра	5		
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5		
31.	Игры развивающие физические способности	5		
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5		
33.	Судейство учебной игры в волейбол	5		
34.	Игра Волейбол.	5		

### Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке.