

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
лицей с. Булгаково муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от 30.08 2023 г.

Согласовано
Зам. Директора
Протокол № 1
от 30.08 2023 г.

Утверждаю
Директор лицея
Приказ №
от 30.08 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
по общефизической подготовке «ВОЛЕЙБОЛ»
основного общего образования
2023-2024 г.

Учитель: Гилязов Р.Р.

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа для внеурочной деятельности кадет по общефизической подготовке в 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, соответствует кадетскому образованию и учебному плану МБОУ лицей с. Булгаково, принятому 29 августа 2019 года, по которому на внеурочную деятельность кадет по общефизической подготовке, по волейболу, отводится 2 года из расчёта: по 1 учебному часу в неделю, в 7-8 классах.

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 кадет в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому кадеты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Кадеты, 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 — 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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

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: 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 по волейболу

№ п/п	Содержание программы	Формы деятельности	Виды деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по ТБ.	Занятие в волейбольном зале теоретическое, практическое	Слушают, запоминают, участвуют в практике
2	История развития волейбола Общие основы волейбола	Занятие в волейбольном зале теоретическое, практическое	Слушают, запоминают, непосредственная игра
3	Правила игры и методика судейства	Занятие в волейбольном зале теоретическое, практическое	Слушают, запоминают, непосредственная игра
4	Техническая подготовка волейболистов	Занятие в волейбольном зале	Слушают, запоминают, непосредственная игра

		теоретическое, практическое	
5	Физическая подготовка	Занятие практическое в зале	Занимаются по ОФП
6	Методика волейболистов тренировки	Занятие практическое в зале	Занимаются по ОФП
Изучение техники игры в волейбол			
Техника нападения:			
7	Перемещения	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
8	Стойки	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
9	Подачи	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
10	Передачи	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
11	Нападающие удары	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
Техника защиты:			
12	Перемещения	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
13	Прием мяча	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
14	Блокирование	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
Изучение тактики игры в волейбол			
Тактика нападения:			
15	Индивидуальные действия	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
16	Групповые действия	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
17	Командные действия	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
Тактика защиты:			
18	Индивидуальные действия	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
19	Групповые действия	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
20	Командные действия	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой
21	Игра по правилам с заданием	Практическое занятие	Участвуют в игре в соответствии с тематикой

Тематическое планирование программы по волейболу

№ п/п	Содержание программы	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	примечание
1	Вводный инструктаж по ТБ.	1-3.09		
2	Правила игры и методика судейства	1-3.09		
3	Техническая подготовка волейболистов	6-10.09		
4	Физическая подготовка	13-17.09		
5	Методика тренировки волейболистов	20-24.09		
Изучение тактики игры в волейбол (31 час)				
Тактика нападения: (8 часов)				
6	Индивидуальные действия	27.09-1.10 4-8.10		
7	Групповые действия	11-15.10 18-22.10 25-28.10		
8	Командные действия	8-12.11 15-19.11 22-26.11		
Тактика защиты: (23 часа)				
9	Индивидуальные действия	29.11-3.12 6-10.12 13-17.12 20-24.12 27-30.12 17-21.01.2022 24-28.01		
10	Групповые действия	31.01-04.02 7-11.02 14-18.02 21-25.02 28.02-4.03 7-11.03		
11	Командные действия	14-18.03 15-19.03 21-25.03 4-8.04 11-15.04 18-22.04 25-29.04 2-6.05		
12	Игра по правилам с заданием	10-13.05 16-20.05 23-25.05		

	Итого 35 часов			
--	----------------	--	--	--