

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 9 – 11 классов разработана на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 9 – 11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

### Актуальность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Цель курса:** обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### Задачи:

#### Образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
- 

### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная.

По возрастному принципу – разновозрастная.

По масштабу действия – учрежденческая.

По срокам реализации – 1 год.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 34. Реализуется на базе МОУ СОШ «№10». Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

### **Учет особенностей обучающихся.**

Данный курс предназначен для обучающихся 9 – 11 классов, с учетом их одновременного пребывания в группе. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья.

Педагог имеет возможность с учетом личностных творческих способностей обучающихся самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

### **Формы и методы обучения**

Заниматься развитием физических способностей обучающихся необходимо систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на

умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

#### **Формы занятий:**

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Методы работы:**

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
- практические: тренировочная игра.

#### **Методы и приемы обучения:**

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

#### **Используемые технологии:**

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

#### **Формы проведения промежуточной аттестации**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

В конце учебного года со всеми обучающимися группы проводится соревнования.