**МБОУ «Погорельская средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа по по внеурочной секции «Волейбол»**

Количество часов: 128 (4 часа в неделю)

Учитель: Перескоков А.И.

1. Содержание внеурочной деятельности.

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и

районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных

проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к

легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств

человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств

школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается,

что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в

волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным

влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения),

что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

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.

Возраст детей: 12-17 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по 90 минут. Численный состав группы 12-15 человек.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении 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:

1.

2.

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.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Знать:

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных

привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к

гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных

возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Формы подведения итогов:тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.