

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Департамент по социальной политике
Администрация г.о. Саранск
МОУ "Средняя школа №2 им. Героя Советского Союза П.И. Орлова"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР



Кирдяпкин В.С

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Суренкова Г.Т.

Приказ №63
от «29» августа 2023 г.

ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для обучающихся 5В класса

«Волейбол»

г.о. Саранск 2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное 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;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, 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 в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

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 1,5-2 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.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений

учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь. май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

С и с т е м а д и а г н о с т и к и – тестирование физических и технических качеств.

Календарно-тематическое планирование 5В класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1		Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	Изучение нового материала	Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	Знать правила соревнований	Текущий		
2		Совершенствование стойки игрока.	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
3		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
4		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
5		Совершенствование стоки и перемещения игрока	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
6		Двусторонняя учебная игра.	1	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
7		Разучивание сочетания способов	1	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в	Уметь выполнять технические	Текущий		

		перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).			парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	элементы			
8		Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
9		Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать жесты судей	Текущий		
10		Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
11		Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
12		Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
13		Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		

14		Игры, развивающие физические способности.	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
15		Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
16		Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
17		Совершенствование передачи снизу двумя руками.	1	Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
18		Разучивание нижней прямой подачи.	1	Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
19		Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
20		Двусторонняя учебная игра.	1	Изучение нового материала	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий		
21		Развитие скоростных, скоростно-силовых,	1	Изучение нового	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в	Уметь действовать в	Текущий		

		координационных способностей, выносливости, гибкости.		материала	нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	защите и нападении			
22		Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
23		Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
24		Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	Игра	Выполнить технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
25		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
26		Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
27		Совершенствование приём мяча сверху	1	Изучение нового	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из	Уметь выполнять технические	Текущий		

		двумя руками.		материала	зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра	элементы			
28		Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий		
29		Игры, развивающие физические способности.	1	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
30		Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
31		Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
32		Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
33		Двусторонняя учебная игра.	1	Изучение нового материала	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий		
34		Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	1	Игра	Выполнить технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		

