

Пояснительная записка

Программа разработана согласно учебного плана «Физическое воспитание в школе», одной из дисциплин которого является теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, в частности, «Волейбол».

Согласно учебного плана, весь учебный процесс должен быть направлен на формирование у учащихся 5 класса фундамента технико–тактических основ, позволяющего перейти затем к дальнейшей специализации по профилю деятельности «Волейбол». Волейбол - эта игра, командный вид спорта, олимпийская дисциплина, форма проведения досуга и самовыражения, метод общения, хобби, зрелище, тусовка и т.д.

Волейбол – это отличная командная игра, в которой есть и тактика и выносливость и задействованы все системы организма. На волейбольной тренировке, как и в других спортивных играх, обучают использовать разнообразные способы и приемы, с помощью которых ведется игра. Их называют техникой. Состоит она из подач мяча через сетку, передач партнеру, нападающих ударов и блокирования. Для того, чтобы научиться играть, нужно овладеть этой техникой, чему и учат тренеры по волейболу.

Волейбол - это один из самых интеллектуальных видов спорта, что связано с разносторонностью игры. В ней есть все – и точность, и сила, и отменная реакция. У играющего в волейбол реакция приближается к реакции боксера, фехтовальщика и хоккейного вратаря. Игра в волейбол очень благотворно влияет на сердце и на весь организм в целом.

При постоянных тренировках на секции по волейболу, с каждым разом переходя от более простых упражнений к более сложным, осваивая новые методы, Вы не только научитесь играть в волейбол, но получите отличное здоровье и хорошее настроение. Волейбол – игра для всех!

Особенности программы

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Занятия в спортивной секции является основной и ведущей формой физкультурно-оздоровительных мероприятий. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Программа специализации предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и учебной практики.

На лекциях детям сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, основам техники и тактики игры, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях дети овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

Программа предусматривает изучение волейбола по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

6. Организация и методика проведения занятий по волейболу.

На каждом занятии дети изучают технику и тактику игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. Изучают более сложные приемы игры, индивидуальную тактику, методику воспитания физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

1. Цели и задачи

1.1.Цель

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики проведения занятий по волейболу, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий

1.2.Задачи

Программа последовательно решает основные задачи физкультурно-оздоровительного воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

В результате изучения волейбола дети должны знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований.
5. Овладеть навыками судейства.

2. Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка».

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

3. Специальная подготовка

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой).

Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Результаты освоения учебного курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности в 5 классе.

№	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Формирование УУД
1	Основы знаний. Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.	1	6.09		<p><u>Познавательные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр; - контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <p><u>-общеучебные</u> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;</p> <p><u>- общеучебные</u> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <p><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, умение общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли; - организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать). <p><u>Регулятивные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
2	Стойка волейболиста	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1	13.09		
3	Перемещения игрока	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	20.09		
4	Перемещения игрока	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	1	27.09		
5	Перемещения игрока	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	1	04.10		
6	Перемещения игрока	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1	11.10		
7	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	18.10		
8	Передача мяча сверху	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1	25.10		
9	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1	08.11		
10	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1	15.11		
11	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	22.11		
12	Передача мяча сверху	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	29.11		
13	Передача мяча сверху	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	06.12		
14	Передача мяча сверху	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	1	13.12		
15	Передача мяча сверху	Передачи мяча в тройках.	1	20.12		
16	Передача мяча сверху	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	1	27.12		
17	Передача мяча сверху	Передачи мяча в тройках:	1	10.01		

		зоны 6-2-3.				
18	Передача мяча сверху	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	1	17.01		<p>- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p><u>Личностные УУД</u></p> <p>- развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.</p>
19	Передача мяча сверху	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	1	24.01		
20	Передача мяча сверху	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	1	07.02		
21	Передача мяча сверху	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	1	14.02		
22	Передача мяча сверху	Передачи мяча на точность.	1	21.02		
23	Верхняя прямая подача	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1	06.02		
24	Верхняя прямая подача	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	1	13.03		
25	Верхняя прямая подача	Подачи через сетку из-за лицевой линии.	1	20.03		
26	Верхняя прямая подача	Подачи в правую и левую половины площадки.	1	27.03		
27	Верхняя прямая подача	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	1	03.04		
28	Верхняя прямая подача	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	1	10.04		
29	Верхняя прямая подача	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1	17.04		
30	Блокирование	Одиночное и групповое блокирование.	1	24.04		
31	Передачи мяча сверху и снизу	Передача мяча сверху и снизу.	1	27.04		
32	Прием мяча	Прием мяча с подачи сверху снизу.	1	08.05		
33	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар -в парах	1	15.05		
34	Итоговый урок		1	22.05		