

«Волейбол»

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Волейбол – один из самых популярных видов спорта среди учащихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, города проводится первенство по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол – вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич.–М.: Просвещение, 2015г.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель курса должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные

- творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
- Срок реализации курса внеурочной деятельности «Волейбол» 1год, 34 часа.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности при у обучающихся будут сформированы личностные планируемые результаты, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты обучающихся 5 классов (с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей)

5класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- сформированность ценностей многонационального российского общества;
- сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования
Регулятивные универсальные учебные действия
Обучающийся научится :

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться :

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится :

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети интернет;

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Правила игры в волейбол.

Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Освоение техникой передвижений.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение техникой защитных действий. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Овладение тактикой игры в нападении.

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Овладение организаторскими способностями. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Формы организации: эстафеты, подвижные игры, соревнование, однонаправленные занятия, комбинированные занятия контрольные занятия; прием нормативов.

Виды деятельности: простые и усложненные игры-догонялки, игры-поиски, игры с быстрым нахождением своего места, упражнения на реакцию, на ловкость, на координацию, на меткость, на быстроту, на прыгучесть, на внимание, упражнения на формирование простыми навыками самоконтроля, беседа, диалог, ответы на итоговые вопросы и оценка своих достижений, формулирование правил безопасного поведения на уроке.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Волейбол»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Техника перемещений.	1
2.	Передача мяча сверху над собой, двумя снизу. Нижняя передача.	1
3.	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя снизу.	1
4.	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1
5.	Передача мяча сверху, передача мяча в прыжке, нижняя передача. Игра.	1
6.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Игра.	1
7.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах, в четверках. Игра.	1
8.	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Игра.	1
9.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча. Игра.	1
10.	Верхняя прямая подача с вращением. Передачи из зон. Прием мяча. Игра.	1
11.	Верхняя прямая подача. Прием с подачи. Передачи. Учебно-тренировочная игра.	1
12.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	1
13.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	1
14.	Прием мяча с подачи в зону. Учебно-тренировочная игра.	1
15.	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1
16.	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1
17.	Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1
18.	Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	1
19.	Нападающий удар с поворотом и без поворота. Учебно-	1

	тренировочная игра.	
20.	Верхняя подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.	1
21.	Групповые тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1
22.	Командные тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1
23.	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1
24.	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1
25.	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1
26.	Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1
27.	Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1
28.	Система игры в «защите». Учебно-тренировочная игра.	1
29.	Товарищеская встреча между командами школ.	1
30.	Товарищеская встреча между командами школ.	1
31.	Первенство школы по волейболу.	1
32.	Первенство школы по волейболу.	1
33.	Тесты. Подведение итогов.	1
34.	Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	1
		34

4.Список используемой литературы

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. - Москва. «Просвещение», 2015г.
2. О. Чехов «Основы волейбола» - Москва. «Физическая культура и спорт», 2008г.
3. В.И.Лях. «Физическая культура. 10-11 классы» - Москва. Просвещение, 2015г.

