

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 51»

Рассмотрена
на заседании методической
кафедры учителей физической
культуры
Протокол от 29.08.2017 г.
№1

Принята
Педагогическим советом
МБУ «Лицей № 51»
Протокол от 31.08.2017г.
№ 1

Утверждена
приказом от 31.08.2017 г.
№ 238 – ОД
Директор МБУ «Лицей № 51»
И.В.Щелакова



«ВОЛЕЙБОЛ»

программа внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

5-6 класс (11-12 лет)

срок реализации 2 года

Цель программы:

- формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья
- способствовать всестороннему физическому развитию;
- вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости
- обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований.
- воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

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.

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;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений.

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.

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).

Личностные УУД:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные УУД:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I

Общая физическая подготовка волейболистов.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Формы организации и виды деятельности:

- Игровая;
- Познавательная;
- Спортивно-оздоровительная;
- Соревнования;

Раздел II

Специальная физическая подготовка волейболистов.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы, освоению и технике и тактике игры. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола. В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Раздел III

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

- перекаты - вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки- вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета - движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону -“колесо”);
- перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач.

Раздел IV

Спортивные игры:

Футбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке, ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой на месте и в движении, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, броски двумя руками с места и в движении, комбинации из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Мини-Волейбол: стойки игрока, перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам мини волейбола. Основы техники и тактики.

Раздел V

Подвижные игры:

Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.

Многократное принятие изучаемой стойки. Принятие стойки из различных исходных положений и основных стоек, стойки ноги врозь, приседа и т.д. Переход из одной стойки в другую. Принятие стойки после различных перемещений. Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Волейбол» в 5 – 6 классах

(1 час в неделю – 34 часа в год)

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Основы знаний влияния физических упражнений на занятиях по волейболу, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	7
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	12
4	Гимнастика с основами акробатики	5
5	Игровая подготовка (Основы техники и тактики игры в волейбол)	10
	ИТОГО:	34

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Основы знаний влияния физических упражнений на занятиях по волейболу, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	7
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	11
4	Гимнастика с основами акробатики	5
5	Игровая подготовка (Основы техники и тактики игры в волейбол)	11

	ИТОГО:	34
--	--------	----