

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волоконовская средняя общеобразовательная школа № 1
Волоконовского района Белгородской области»

«Утверждаю»
Директор МБОУ Волоконовская СОШ № 1
_____ Горюнова А.Г.

Приказ № 239 от
« 31 » 08 2015 г.

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Волейбол»
(спортивно – оздоровительное направление)
В условиях ФГОС второго поколения
Сильченко Александра Борисовича
5 «А»; 5 «Б»; 5 «В» классы

Волоконовка

2015 – 2016 учебный год

Программа внеурочной деятельности: «Народные и подвижные игры»,
образовательная программа внеурочной деятельности школьников,
спортивно – оздоровительного направления.

Автор: Ухватов Алексей Владимирович

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
От «31» августа 2015 года, протокол №1

Председатель педагогического совета: _____ А.Горюнова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 6-х классов МБОУ «Волоконовская СОШ №1» «Волейбол» разработана на основе авторской программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авт. Лях В.И.), 2012., Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол», работаем по новым стандартам (авт. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.), 2011.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1.Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (468 часов), не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной РП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола, посредством использования подвижных игр с опорой на народные игры Белгородчины.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-12 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана на детей от 11 до 12 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 ч. в неделю.

Количество часов в год 312 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и умениями;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
Третий год обучения	
- правила техники безопасности при занятиях волейболом; -правила игры в волейбол	- играть по правилам по правилам волейбола под руководством педагога, проводит и судить игры

Тематическое планирование

II год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2	01.09-05.09 2015
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2	07.09-12.09 2015
5-6	Прием и передача мяча сверху. Игра	2	14.09-19.09 2015
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2	21.09-26.09 2015
9-10	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2	28.09-03.10 2015
11-12	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2	05.10-10.10 2015
13-14	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2	12.10-17.10 2015
15-16	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	2	19.10-24.10 2015
17-18	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	2	26.10-30.10 2015
19-20	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	2	09.11-14.11 2015

21-22	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	16.11-21.11 2015
23-24	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	2	23.11-28.11 2015
25-26	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2	30.11-05.12 2015
27-28	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2	07.12-12.12 2015
29-30	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	14.12-19.12 2015
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	21.12-26.12 2015
33-34	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2	28.12-30.12 2015
35-36	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	11.01-16.01 2016
37-38	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	18.01-23.01 2016
39-40	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	25.01-30.01 2016
41-42	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	01.02-06.02 2016
43-44	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	08.02-13.02 2016
45-46	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	15.02-20.02 2016
47-48	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	2	22.02-27.02 2016
49-50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	29.02-05.03 2016
51-52	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	07.03-12.03 2016
53-54	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	2	14.03-18.03 2016
55-56	Передача мяча одной рукой сверху стоя на	2	28.03-02.04

	площадке. Планирующая подача. Учебная игра.		2016
57-58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	04.04-09.04 2016
59-60	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	2	11.04-16.04 2016
61-62	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	18.04-23.04 2016
63-64	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	25.04-30.04 2016
65-66	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	02.05-07.05 2016
67-68	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	09.05-14.05 2016
69-70	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	16.05-25.05 2016

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством

самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;

Список используемой литературы.

1. В.И. Лях Рабочие программы Физическая культура 5-9 классы, М-«Просвещение» 2012 г.

2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол», М-«Просвещение» 2011 г.

3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 2010 г.