

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Математический лицей»

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2018 г.



Рабочая программа
По внеурочной деятельности
«Юный волейболист»
6-7 класс

Составитель:

Шишкина Н.А

учитель физической культуры

г. Хабаровск

2018- 2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юный волейболист» для 6-7 классов основного общего образования составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования второго поколения, 2015 г.;
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2015.
3. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»;
4. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2017 - 2018 учебный год;
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Цель программы:

Углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- Укрепление здоровья
- Содействие правильному физическому развитию
- Приобретение необходимых теоретических знаний
- Владение 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 ДЮСШ

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, 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 общеобразовательного учреждения. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Программа составлена для учащихся 6-7 классов, объединенных в одну группу. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно – тренировочных занятий: 1 занятие по 40 минут в неделю, 35 ч в год.

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

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. 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 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 учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение 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.

Материально – техническое обеспечение занятий

для проведения занятий по волейболу необходимо иметь спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки

7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Мячи волейбольные облегченные
10. Рулетка
11. Макет площадки с фишками

Учебно-тематический план

№	Содержание	Кол-во часов
1	<i>Теоретический раздел</i>	<i>5</i>
2	<i>Практический раздел</i>	<i>30</i>
	<i>ОФП</i>	<i>В течении года</i>
	<i>Техника</i>	<i>15</i>
	<i>Тактика</i>	<i>12</i>
	<i>Соревнования</i>	<i>3</i>
	Всего часов:	<i>35</i>

Содержание программы

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини – волейбол.

Техническая подготовка (15 часов)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасыванием партнера: в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из- за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (12 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка .

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: различные игры и комбинированные эстафеты. Соревнования (2 часа). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы «Оранжевый мяч» данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Уважительное отношение к иному мнению;
- Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии возможностями своего организма;
- Умение работать в коллективе: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты:

Занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

современных форм построения занятий по волейболу;	характеристику
ОРУ в решении задач физического развития здоровья;	использование
особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);	возрастные

возрастные особенности развития основных физических качеств.

Список литературы

1. Юный волейболист: учебн. пособие для тренеров. Железняк Ю.Д -М.: Физкультура и спорт, 1989г
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
3. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.: пособие для учителя. - М.: Просвещение,1988г
4. Волейбол. Клещев Ю.Н.- М.: физкультура и спорт, 2005 г.
5. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»; Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, 2011 г.;
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2015.
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
8. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2016-2017 учебный год;

Календарно - тематический план для 6- 7 класса.

№	Содержание	Вид деятельности	Дата	
			По плану	По факту
1.	Сущность игры. Краткие сведения о её развитии. ТБ в спортивном зале во время тренировок.	ТБ на занятиях по волейболу		6.09
2.	История развития Российского волейбола	Получение теоретических сведений об развитии истории Российского волейбола.		13.09
3.	Стойка волейболиста, передвижение в стойке.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра.		20.09
4.	Стойка волейболиста, передвижение в стойке.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра.		24.09
5.	Стойка волейболиста, передвижение в стойке.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра.		4.10
6.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху в опорном положении. Учебная игра.		11.10
7.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху в опорном положении. Учебная игра.		18.10
8.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи-изучение. Учебная игра.		25.10
9.	Приём мяча снизу двумя руками.	Приём мяча снизу двумя руками- изучить. Учебная игра.		8.11
10.	Приём мяча снизу двумя руками.	Приём мяча снизу двумя руками- изучить. Учебная игра.		15.11

11.	Приём мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками- закрепить. Учебная игра.		22.11
12.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача-изучение. Учебная игра.		29.11
13.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача-изучение. Учебная игра.		13.12
14.	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача-изучение. Учебная игра.		20.12
15.	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача-изучение. Учебная игра.		27.12
16.	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	Прямой нападающий удар (по ходу) - изучить. Учебная игра.		
17.	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	Прямой нападающий удар (по ходу) - изучить. Учебная игра.		
18.	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	Прямой нападающий удар (по ходу)- изучить. Учебная игра.	объединить	
19.	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	Прямой нападающий удар (по ходу)- изучить. Учебная игра.	Объед-ть	
20.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Подача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
21.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Подача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Об-ть	
22.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Подача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Об-ть	
23.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Подача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Об-ть	
24.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Подача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Об-ть	
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Подача мяча. Индивидуальные тактиче-	Об-ть	

		ские действия в нападении и защите. Учебная игра.		
26	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Подача мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Об-ть	
27	Групповые тактические действия в нападении и защите	ОФП. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	1.03	
28	Групповые тактические действия в нападении и защите	ОФП. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		
29	Групповые тактические действия в нападении и защите	ОФП. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		
30	Групповые тактические действия в нападении и защите	ОФП. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		
31	Групповые тактические действия в нападении и защите	ОФП. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		
32	Основы судейства. Жесты судей.	Изучение жесты судей и правила судейства.		
33	Товарищеская встреча (соревнования)	Соревнования		
34	Товарищеская встреча (соревнования)	Соревнования		
35	Товарищеская встреча (соревнования)	Соревнования		