

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 78 имени Героя Советского Союза П.Ф. Ананьева»
городского округа Самара



Утверждаю
Директор школы
В.Н. Смирнов
Пр. № 200/01 от 09 20 22 г.

Проверено
Зам. директора по ВР
Д.С. Сенин
«1» 09 20 22 г.

Программа рассмотрена на
заседании МО классных
руководителей

Протокол
№ 1 «30» 08 20 22 г.
Председатель МО

ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ

(5-6 КЛАСС)

СОСТАВИТЕЛИ:

Учитель физической культуры
Агафонов Н.В.

САМАРА
2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по Волейболу составлена на основе следующих документов:

- закон об образовании № 273-ФЗ от 29.12.2012г.,
- ФГОС ООО 2022,
- ООП ООО МБОУ Школа №6 утвержденная в 2022г,
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы: формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни, регулярным занятиям данным видом спорта, развитие общей физической культуры через привитие первичных навыков занятий Волейболом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников.
2. Создание благоприятных условий для развития умственных способностей детей.
3. Получение теоретических знаний о Волейболе (знакомство с историей его развития, техникой игры, этикетом и правилами участия в соревнованиях).
4. Формирование основных умений, навыков и приёмов игры в Волейбол.
5. Воспитание общей физической культуры, поведения и общения в коллективе.
6. Формирование и развитие ученика как личности, самосовершенствование.

Место изучения дисциплины в учебном плане: в 5 - 6 классах по внеурочной деятельности отводится 1 часа в неделю. Программа рассчитана на 34 часов в год – 34 учебные недели.

Содержание курса «Волейбол».

Форма и режим занятия. Занятия проводятся в возрастных группах по 15-20 человек по 1 часу (40 минут) в неделю. Занятия по форме разнообразны. В основном это практические тренировочные занятия, занятия образовательно-воспитательного характера, экскурсии, мини-

турниры внутри ОУ, спортивные праздники, участие в соревнованиях и другие формы.

Каждое тренировочное занятие делится на три части: разминка, теоретическая и практическая часть. В конце каждого месяца проводятся мини турниры между группами для оценки успешности каждого ребёнка и определения путей совершенствования.

Методическое обеспечение обучения Волейболу. Обучение технике Волейбола представляет собой относительно постоянное изменение в игре, являющиеся следствием тренировки. Мастерство – измерение степени успеха в области результативности и эффективности на пути к поставленной цели. Мастерство очень специфично, это организованная последовательность движений обучаемого. Для мастерства требуется пространственная и временная организация, точность и единство выполнения. С его помощью достигается цель. Ученик является лицом, обрабатывающим информацию, он обследует среду на предмет соответствующих источников информации для наблюдения и контроля над точностью выполнения движений. Задача при обучении состоит в том, чтобы определить, какие подсказки содержат наибольшее количество информации.

Формы обучения Волейболу. Вербальная форма – устная форма обучения. Это наиболее распространённая форма, однако, достаточно сложно обучать основам Волейбола, поскольку у игры нет точного языка. Поэтому более эффективной является визуальная форма.

Визуальная форма – визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это видеокассета, кино, фотография, зеркало, демонстрация или визуальное представление, ребёнок, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные инструкции.

При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует школьник.

Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3-и этапа:

1. На первом этапе ученик должен полностью понять, что он пытается сделать.
2. На втором этапе ученик достигает эффективного и повторяющегося движения.

3. На третьем этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ученик пытается внести её в моторную память для того чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

Процесс обучения. Очень часто в Волейболе правильное двигательное действие осваивается методом проб и ошибок. Задача педагога сократить их до минимума.

Стадии обучения:

- **Познавательная** – начинающий сначала пытается понять “задачу” и её требования. На этой стадии очень важны вербальное обучение и демонстрация;

- **Ассоциативная** – постепенно устраняются крупные ошибки. Такие факторы, как предыдущий опыт, методы обучения, знание результатов и мотивация обучающегося, будут определять время обучения правильному двигательному действию;

- **Автономная** – в результате тренировки происходит автоматизация двигательного действия, которое перестаёт требовать дополнительного внимания.

В Волейболе, в отличие от других игровых видов спорта, чаще всего используют целостный метод обучения движению.

Если задача для обучаемого сложна, то предпочтителен **частичный метод** тренировки, например движение без мяча. При использовании этого метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом.

В Волейболе большое значение играет психология обучаемого. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности, в первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребёнка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напрягается при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам.

Отличительной особенностью данной программы являются не узконаправленные тренировки по технике игры в Волейбол, а развёрнутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребёнка в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, на гармонию и высокую самооценку. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребёнка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в Волейбол, технике самой игры, личностному росту каждого школьника, умению выстраивать отношения в детском коллективе.

На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, персональные задания с учётом особенностей ребёнка, периодическая смена видов деятельности, выстраивание личной позиции успеха каждого ребёнка.

Структура занятия.

1. Сообщение темы и постановка цели.
2. Беседа по теме.
3. Разминка.
4. Показ приёмов и техники игры.
5. Выполнение детьми приёмов игры.
6. Подведение итогов занятия.

Содержание учебной деятельности.

В программу входят теоретические занятия и беседы по разделам:

1. История Волейбола.
2. Этикет Волейболиста и правила поведения на игровом поле.
3. Инвентарь, оборудование и спортформа.
4. Разновидности препятствий.
5. Техника безопасности на игровом поле.
6. Техника отработки ударов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Результаты освоения программного материала по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой ;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры ;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- технически правильно играть в Волейбол;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- вести дневник по спортивной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры и приёмов оздоровительного массажа с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по виду спорта Волейбол;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Календарно - тематическое планирование занятий по курсу «Волейбол»

№ П.п.	Вид программного материала	5кл кол. час	6 кл. кол. час.
1	История, этикет, правила соревнований по Волейболу.	2	2
2	Инвентарь и оборудование по Волейболу.	2	2
3	Техника выполнения ударов.	6	5
4	Тактика игры.	4	5
5	Спортивные соревнования.	3	3
6	Подвижные игры.	7	7
7	Спортивные игры.	6	6
8	Общездоровья физическая подготовка.	4	4
	Итого	34	34

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

Место проведения занятий:

1. школьная спортивная площадка;
2. спортивный зал.

Инвентарь для проведения занятий:

1. мяч Волейбольный;
2. разметка;

