

Программа краткосрочного курса по выбору

«Начальный волейбол»

(для учащихся 5-х классов)

Бубнова Н.С., учитель физической культуры

МАОУ «СОШ№ 76», г. Перми

Пермь 2016

Содержание

Пояснительная записка

Планируемые результаты

Содержание программы

Календарно - тематический план

Методическое обеспечение программы

Список использованных источников

Пояснительная записка

Программа краткосрочного (8 часов) курса по выбору учащихся основной школы (6 – х классов) разработана в рамках Основной образовательной программы МАОУ «СОШ№ 76» по реализации ФГОС, Программы развития школы.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для углубления практических навыков раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Краткосрочный курс реализуется в деятельностном режиме и осуществляется на основе добровольного выбора учащихся, исходя из их индивидуальных интересов и потребностей. Эти занятия могут способствовать будущему профессиональному самоопределению обучающихся. 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.

Цели и задачи

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

Цель программы – приобретение практических навыков игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение 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;
- знакомство с профессиями спортивной направленности.

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Начальный волейбол» ученик научится:

- знаниям об истории волейбола и развития его в нашей стране, профессиями, связанными с волейболом и спортом в целом;
- взаимоотношению в команде;
- названиям разучиваемых технических приемов игры и основ правильной техники;
- различать типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных);
- основам содержания правил соревнований по волейболу;
- игровым упражнениям, играть в волейбол по упрощенным правилам;
- понимать цель выполняемых действий;
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техники и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований, спортивные профессии: тренер, судья.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и ориентироваться на площадке во время игры «волейбол», уметь осуществлять судейские функции.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Календарно-тематический план

Количество часов	Тема занятия	Формы и методы организации занятия	Формирование УУД	Предполагаемый результат
1.	Презентация спецкурса. Введение. Цель. Учимся правилам игры волейбол.	Беседа. Лекция.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий овладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы,	Выявление интереса к курсу, к игре, к спортивным профессиям. Знают правила игры в волейбол.
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» теннисным мячом.	практические занятия	стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	Овладеют стойкой волейболиста, приема сверху и снизу
3.	Техника нападающего удара и блокирование.	практические занятия	Взаимодействие,	Овладеют техникой нападающего удара
4.	Техника приема в падении и страховка	практические занятия	ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).	Овладение техникой выхода на мяч с помощью падения о доводки на связку
5.	Техника приема и передача мяча сидя и лежа	практические занятия	Планирование общей цели и пути её достижения;	Овладение техникой перекатов после

			распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов	передачи мяча в положении лежа
6.	Нижняя прямая и верхняя подача	практические занятия		Овладение техникой стойки подачи мяча
7.	Комбинации из передвижений остановок игрока. Учебная игра.	практические занятия		Овладение выходом исходного положения и техническим действиям волейболиста
8.	Организация участниками курса игры в волейбол в своем классе (mini– соревнование для 4 команд), с объяснением правил и проведения судейства.	волейбол		Проводят соревнование в классах и подводят итоги игры.

Список источников

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. В.И.Лях доктор педагогических наук, А.А.Зданевич кандидат педагогических наук .Физическая культура 5-6 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. А.П. Матвеев Физическая культура. Образовательная программа. 1- 11 классы. М. Дрофа, 2006.

4. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов, Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения- 6-е изд. Стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 520с.