

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чавыкина Ульяна Григорьевна
Должность: Директор Музыкального кадетского корпуса КГКУ
Дата подписания: 17.02.2022 10:21:33
Уникальный программный ключ:
9dd7dbd7668b3a6806a954117ce2a8c55de6b751

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Краснодарский государственный институт культуры»

МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель И.Н. Лисейкина



Программа внеурочной деятельности по волейболу на 5-9 классы

Количество часов в год : 36 часов

Всего: 180 часов

Краснодар, 2021

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом

как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана

на 348 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - два раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин) .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся вторых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12-15 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Каждый год обучения состоит из 36 учебных часов, на каждый тематический блок отводится по 4 учебных часа (всего 7 блоков), остальные 4 учебных часа можно использовать для проведения вводного занятия, занятий обобщающего типа, подготовку к соревнованиям. Занятия проводятся в течение 1-го часа 1 раз в неделю.

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			аудиторные	внеаудиторные
1	Перемещения	9	1	8
2	Верхняя передача	6		6
3	Нижняя передача	6		6
4	Приём мяча	4		4
5	Подвижные игры и эстафеты	11		11
6	Физическая подготовка в процессе занятия			
	Итого часов	36	1	35

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			аудиторные	внеаудиторные
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	1	6
2	Закрепление техники верхней	6		6

	передачи			
3	Закрепление техники нижней передачи	6		6
4	Верхняя прямая подача	4		4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3		3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	10		10
7	Физическая подготовка в процессе занятия			
	Итого часов	36	1	35

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			аудиторные	внеаудиторные
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7	1	6
2	Закрепление техники верхней передачи	6		6
3	Закрепление техники нижней передачи	6		6
4	Верхняя прямая подача	4		4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3		3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	10		10
7	Физическая подготовка в процессе занятия			
	Итого часов	36	1	35

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			аудиторные	внеаудиторные
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	1	3
2	Прямой нападающий удар	8		8

3	Совершенствование верхней прямой подачи	5		5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4
5	Двусторонняя учебная игра	5		5
6	Одиночное блокирование	4		4
7	Страховка при блокировании	6		6
8	Физическая подготовка в процессе занятия			
	Итого часов	36	1	35

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			аудиторные	внеаудиторные
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5	1	4
2	Прямой нападающий удар	5		5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6		6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4
5	Двусторонняя учебная игра	7		7
6	Одиночное блокирование и страховка	4		4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	5		5
8	Физическая подготовка в процессе занятия			
9				
	Итого часов	36	1	35

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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).

2. 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.

3. 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.