

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ №18»
Полищук С.В.
« 1 » сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №18»
Слугина Е.Л.
Приказ от 11.09.17 № 423



Рабочая учебная программа
секции «Волейбол»
для обучающихся 5-11-х классов
МБОУ «СОШ №18»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области
на 2017-2018 учебный год

Составитель:
учитель физической
культуры
МБОУ «СОШ №18»
Красильников С.Н.

Энгельс, 2017 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка по волейболу составлена для учащихся 5-8, 9-11 классов основной и средней общеобразовательной школы универсального обучения.

Повышение двигательной активности и закаливание организма являются основными компонентами регулярных занятий физической культуры и спортом, положительно влияющим на сохранение и укрепление здоровья ученика, снижение уровня заболеваемости.

Целью образовательной программы кружка по волейболу является формирование физической культуры личности, т. е. устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний и старший школьный возраст являются благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития, на основе физкультурной деятельности.

Программа спортивного кружка по волейболу для учащихся 5-8, 9-11 классов ориентируется на решении следующих задач:

1. Укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма.
2. Обучение навыкам и умениям физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, жизненно важными умениями и навыками.
4. Привлечение подростков к систематическим занятиям спорта.
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничество в соревновательной деятельности.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из трех разделов: теоретические знания, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Раздел «теоретические знания» включает в себя правила игры, технику безопасности при занятии волейболом, оказание ПМП при травмах, судейство соревнований, гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культуры» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем

является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Общая физическая и специальная подготовка», «Техническо-тактическая подготовка», «Соревновательная деятельность».

Тема «Общая физическая и специальная подготовка» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. Тема «Соревновательная деятельность» ориентирована на возрастные интересы учащихся в соревновательной деятельности и предполагает участие в соревнованиях различного уровня. Тема «ГТП» ориентирована на овладении учащимися техническими и тактическими навыками игровой деятельности.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: Метод слитного(непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на занятиях: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной - групповая индивидуальная.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля в учебное – тренировочном процессе по спортивным играм необходимы следующие метода:

- Опрос в устной и письменной форме;
- Демонстрации;
- Наблюдение;
- Упражнение;
- Комбинированный;
- Практического выполнения;
- Тестирование.

Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во вне учебное время.