

**Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

-Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов (Работаем по новым стандартам) - М.: Просвещение, 2011.

**Актуальность программы**

Внеурочная деятельность обучающихся, согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на муниципальном уровне, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей обучающихся.

**Цели данной программы** – формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

**Основные задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие

гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- обучение технике и тактике игры в волейбол;

- развитие физических способностей (кондиционных и координационных);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»**

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- 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.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

*- познавательные:* 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;

*- регулятивные:* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

*- коммуникативные:* 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).

**Данная программа** рассчитана на 1 год, где могут заниматься обучающиеся 5-х классов(мальчики и девочки 11лет). Занятия проходят 1 раз в неделю.Всего 34 часа.

**Содержание программы**

***Теория.***История возникновения и развития волейбола. Правила игр в мини-волейбол, волейбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

***Техническая подготовка****.*

*Перемещения игрока-волейболиста.*Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом и спиной вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

*Передачи мяча.*Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Подачи мяча.*Нижняя прямая. Верхняя прямая.

*Приём мяча.*Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

***Тактическая подготовка.***Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

***Общефизическая подготовка.*** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Распределение времени по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Стойка игрока, перемещения | 1 |
| 2 | Способы перемещения | 1 |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками | 6 |
| 4 | Нижняя передача мяча | 6 |
| 5 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками | 4 |
| 6 | Нижняя прямая подача | 4 |
| 7 | Верхняя прямая подача | 2 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | 4 |
| 9 | Игровые занятия в мини-волейбол, волейбол | 6 |
| 10 | Физическая подготовка в процессе занятия | В течение занятий |
| 11 | Инструктажи по ТБ. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол | В течение занятий |
|  | Итого: | 34 |

**Упражнения и контролирующиематериалы для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **5 кл.** |
| 1 | Правила соревнований | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 раз |
| 3 | Передачи в парах двумя руками сверху с расстояния 3–4 м без потерь | 10 раз |
| 4 | Передачи в парах двумя руками снизу с расстояния 3–4 м без потерь | 10 раз |
| 5 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 раза |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | **Коли-чество часов** | **Дата прове-дения** |
| **5 кл.** |
| 1 | Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещения. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке.  Прыжки на скакалке. | 1 |  |
| 2 | Способы перемещения игрока-волейболиста. | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 3 | Эстафеты с различными способами перемещений**.** | Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка. | 1 |  |
| 4 | Верхняя передача мяча над собой. | Подводящие упражнения по технике верхней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). | 1 |  |
| 5 | Верхняя передача мяча после набрасывания партнёром. | Повторение и закрепление техники верхней передачи мяча. Игры по выбору занимающихся: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Пионербол». | 1 |  |
| 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | Передачи мяча сверху с разных расстояний с партнёром. Игры по выбору занимающихся. ОФП. | 1 |  |
| 7 | Нижняя передача мяча над собой. | Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП. | 1 |  |
| 8 | Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром. | Повторение и закрепление техники нижней передачи мяча. Игры по выбору занимающихся. СФП. | 1 |  |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП. | 1 |  |
| 10 | Передача мяча сверху над собой и партнёру. | Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся. | 1 |  |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Передачи мяча через волейбольную сетку на удержание и с разных расстояний. Игра «Волейбол в кругу». ОФП и СФП. | 1 |  |
| 12 | Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча. | Встречные эстафеты с приёмами верхней передачи мяча на месте и после перемещения. Игры по выбору занимающихся. СФП. | 1 |  |
| 13 | Пионербол с приёмами волейбола. | История возникновения и развития волейбола. Тактические действия игрока с приёмами верхней и нижней передач мяча. | 1 |  |
| 14 | Нижняя передача мяча в парах на ближнем расстоянии. | Нижняя передача мяча в работе с партнёром. Применение верхней передачи при необходимости. ОФП и СФП. | 1 |  |
| 15 | Нижняя передача на удержание мяча в парах. | Закрепление техники нижней передачи мяча. Можно на удержание мяча (количество передач). Игры по выбору занимающихся. ОФП. | 1 |  |
| 16 | Нижняя прямая подача мяча на технику выполнения. | Подводящие упражнения по технике нижней прямой подачи мяча. Можно с различных расстояний до стены. Игры по выбору занимающихся. СФП. | 1 |  |
| 17 | Нижняя передача мяча после перемещения. | Совершенствование техники передачи мяча: передачи с выпадом вперёд, влево, вправо. Можно в чередовании с верхней передачей мяча. Игра «Клуша и цыплята». ОФП и СФП. | 1 |  |
| 18 | Нижняя прямая подача в парах. | Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП. | 1 |  |
| 19 | Нижняя прямая подача с середины площадки. | Правила игры в волейбол. Закрепление техники нижней подачи через сетку в середину площадки соперников. Игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся. | 1 |  |
| 20 | Нижняя передача мяча над собой и партнёру. | Совершенствование техники передачи мяча. Можно выполнять нижние передачи в ходьбе. Игры по выбору занимающихся. СПФ. | 1 |  |
| 21 | Эстафеты с приёмами нижней передачей мяча. | Встречные эстафеты с приёмами нижней передачи мяча на месте и после перемещения. Игры по выбору занимающихся. ОФП и СФП. | 1 |  |
| 22 | Нижняя подача мяча с лицевой линии площадки. | Закрепление и совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Можно на количество удачных подач. Игры по выбору занимающихся. СПФ. | 1 |  |
| 23 | Приём мяча двумя руками сверху. | Приём мяча после набрасывания партнёром сверху в парах на месте и с выпадом. Игры по выбору занимающихся. ОФП на развитие прыгучести. | 1 |  |
| 24 | Приём мяча с подачи партнёром. | Приём мяча с передачей над собой и партнёру. Жонглирование мячом двумя руками сверху. СФП методом круговой тренировки. | 1 |  |
| 25 | Приём мяча снизу в парах на месте и в движении. | Приём мяча после набрасывания и подачей партнёром. Можно менять расстояния при необходимости. Игра «Не урони мяч». ОФП. | 1 |  |
| 26 | Мини-волейбол с нижней подачей и приёмом мяча. | Повторение правил в волейболе. Закрепление и совершенствование техники подач и приёма мяча. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя. | 1 |  |
| 27 | Приём мяча с подачей через сетку. | Групповым методом в парах. Повторение и закрепление техники верхней и нижней передач мяча. Игры по выбору занимающихся ОФП и СФП. | 1 |  |
| 28 | Верхняя прямая подача мяча на технику выполнения. | Ознакомление с техникой верхней подачи мяча. Выполнение с помощью партнёра. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя. | 1 |  |
| 29 | Верхняя прямая подача с середины площадки. | Повторение и закрепление техники верхней прямой подачи через сетку. Можно на количество удачных подач. Передачи через сетку. ОФП на развитие ловкости и силы рук. | 1 |  |
| 30 | Игра мини-волейбол с низко-опущенной сеткой. | Общая и специальная разминка на месте и в движении. Повторение и закрепление знаний правил в волейболе. Закрепление техники подач и приёма мяча. ОФП. | 1 |  |
| 31 | Учебная игра в мини-волейбол. | Специальная разминка игрока-волейболиста на месте и в движении. Подачи мяча можно с середины площадки. СФП. | 1 |  |
| 32 | Учебная игра в волейбол. Тактические действия игроков. | Специальная разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, индивидуальные действия игроков. | 1 |  |
| 33 | Учебная игра в волейбол. Тактические действия команды. | Разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, действия игроков в группе. | 1 |  |
| 34 | Мини-соревнование по волейболу. | Подачи можно использовать по способностям играющих. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся. | 1 |  |

**Список литературы:**

1.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2015. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС/Бережная Л.И., Диканова Е.Г., под ред. Поповой Г.П.- «Учитель»,2018.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников. / И. Курбенко,НатальяЛободина,М. Локсина,Л. Мищенкова.-«Учитель»,2016. 4. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время./ Садыкова С.Л., Лебедева Е.И.-«Учитель»,2008.

5. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / М; Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).