

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

УО Соль-Илецкого городского округа

МОБУ "Саратовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
начальных классов МОБУ "
Саратовская СОШ"

Протокол №1

от «25» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ "
Саратовская СОШ"

Ксенофонтова Ю.В.

Приказ № 101

от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности « Увлекательный волейбол»

для обучающихся 6-9 классов

село Саратовка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 10-15 лет разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича Москва «Просвещение» 2009г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, Маслов Москва «Просвещение» 2011г.

-

Актуальность программы волейбола, обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести больше времени в раздел (основы техники и тактики игры, ОФП и СФП) с мячом и без него, а так же привить ребенку интерес к развитию своего организма: к

оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью таких специальных упражнений и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры в волейбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые специальные упражнения могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности, овладение технических навыков.

Задачи реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию

воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа по годичной программе. Наполняемость группы от 15 человек.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся

высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

В результате изучения данного курса в 4 классе обучающиеся получат возможность формирования.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые результаты (УУД)	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов.	Знать инструкцию по технике безопасности. Правила игры и историю развития волейбола.	Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными

2-3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	4	Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Уметь перемещаться в стойке волейболиста.	играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные
4-5	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста. П.и. «Попади в цель».	Уметь перемещаться в стойке волейболиста. Знать правила игры.	ошибки в технике выполнения упражнений с мячами
6-7	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально прыжковые упражнения по лесенке (на одной ноге, на двух, различные варианты прыжков. Упр-ие с н.б мячом массой 1кг. П.и. Мяч ловцу.	Уметь выполнять специально прыжковые упражнения.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.
8-9	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку. Подвижная игра «Вызов номеров»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	2	Режим дня школьника. Рациональное питание (в виде презентаций). Классификация травм и их предупреждение. П.и. «Метко в цель».	Уметь составлять свой режим дня.	Осваивать двигательные действия, составляющие
11-12	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	6	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. В парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выполняет передачу мяча снизу.	Уметь выполнять передачу мяча снизу.	содержание подвижных игр. Взаимодействовать

			Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.		ть в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
13-14	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	6	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи.	Уметь выполнять передачу мяча на точность.	
15-16	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со сменой мест. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. П.и. «Мяч капитану».	Уметь выполнять броски мяча в движении.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от
17-18	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	6	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток на скамейке(один сидит на скамейке, другой бросает мяч, а партнер отбивает. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.	изменения условий и двигательных задач.
19	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Медленный бег 2-3 мин. История возникновения волейбола (показ презентации о виде спорте). И влияниие нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать историю развития волейбола и правила игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
20-21	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячом. Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределы площадки	Соблюдать дисциплину и правила техники

22-23	Обучение технике нижней боковой подачи. Специально-прыжковые упражнения.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения мячами. Изучение и выполнение нижней боковой подачи, выполнение специальных упражнений для изучения нижней боковой подачи. Учебная игра. Прыжки по полоскам.	Уметь выполнять нижнюю боковую подачу в пределы площадки.	безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и
24-25	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ с мячами. Передача мяча сверху в парах(один набрасывает другой выполняет передачу, тоже самое сидя на полу). Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Игра пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю боковую подачу.	перемещений различными способами. Осваивать универсальные умения
26-27	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Сдача контрольных испытаний. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.мини-волейбола.	Уметь выполнять контрольные нормативы и правила и игры.	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных
28-29	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку. Круговая тренировка. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками. Знать правила игры.	сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать
30-31	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь выполнять задания по станциям и правила игры.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах
32-33	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. Передача мяча в парах, тоже через сетку. Прыжки по полоскам. П.и. пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств	при разучивании и выполнении упражнений с мячами.

34-35	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять имитацию нападающего удара и правила игры.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении
36-37	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. В парах через сетку партнер бросает мяч через сетку, другой принимает мяч и ловит, другой тоже самое и т.д.). Имитация Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне. П.и. Пионербол	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий удар	упражнений с мячами. -учиться активно участвовать в общей игре.
38-39	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Прыжковые упражнения по лесенке. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.	- в обсуждениях, возникших в ходе игры. - выполнять
40-41	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку. Имитация Н.у. у сетки, тоже самое ток с малым мячом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий удар	заданные правила игр. - корректировать (изменять). -участвовать в оценке
42-44	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	6	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток через сетку. Имитация верхней прямой подачи на 3х метровой линии. Учебная игра (пионербол)	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками, выполнять верхнюю прямую подачу.	полученного общего результата. - учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером.
45-47	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	6	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу в тройках. П.и. «Кто быстрее».	Уметь выполнять ИТД в игре.	-учиться активно работать в парах,

48-49	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Имитация Н.у. через сетку, а также с малым мячом. Игра пионербол.	Уметь выполнять прямой нападающий удар знать правила игры.	группах. - выполнять разученные технические
50-52	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	6	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с малым мячом. Игра пионербол.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар. Знать правила игры.	приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях. - проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. - проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. - проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой

					<p>деятельности.</p> <p>-проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p>
53-54	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке(различные комбинации. Игра пионербол.	Уметь выполнять одиночное блокирование и СПУ.	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать</p>
55-56	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.	<p>двигательные действия, составляющие</p>
57-58	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	4	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. СБУ. Разминка с мячом. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Уметь выполнять задания по станциям и знать правила игры.	<p>содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при</p>
59-61	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. В парах, один выполняет Н.У., другой выполняет прием мяча из различных И.п. Игра пионербол.	Уметь применять индивидуальные тактические действия в игре и знать правила игры.	<p>выполнении технических действий в подвижных</p>
62-64	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу с падением и перекатом на	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя	<p>играх.</p>

	пионербол.		бедро(выполнение упражнения на матах). Игра по упрощенным правилам пионербол.	руками с последующим перекатом на бедро.	Моделировать технику
65-67	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	4	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Уметь выполнять задания по ОФП и знать правила игры.	выполнения игровых действий в зависимости от
68-70	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	6	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). Домашнее задание на лето.	Уметь применять свои знания и навыки в игре.	изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Содержание

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Развитие волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения
Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными

мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т. д.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку..

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность (контрольные нормативы)

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
---	---------------------------------------	---------	----------

п/п			
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, бх5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
6	Метание баскетбольного мяча из – за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Гимнастическая стенка | - 8 пролетов |
| 3. Гимнастические скамейки | - 2 -3шт. |
| 4. Гимнастические маты | - 7-10 шт. |
| 5. Скакалки | -8-15 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 5-7 штук |
| 7. Мячи волейбольные | - 8-12 шт. |
| 8. Рулетка | -1 шт. |
| 9. Компьютерная техника | -1 шт. |
| 10. Литература и интернет ресурсы | |

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.,Слупский Л.Н. Москва «Просвещение»,1989г.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.:Просвещение,2011г.
9. Голомазов В. А. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников Волейбол в школе. Пособие для учителя. М, «Просвещение». 1976,.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича.

Москва «Просвещение» 2009г., допущенной Министерством образования и наук Р.Ф.

11. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013г.-190с.

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.