

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**

*Направление: спортивно-оздоровительное*

*Возраст учащихся: 4-5 классы*

Миасское

## 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**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.

### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### Предметные результаты:

в итоге реализации программы внеурочной деятельности «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по волейболу;
  - жесты волейбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- и смогут научиться:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
  - проводить судейство по волейболу.

## **2. Содержательное обеспечение разделов программы**

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2010). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подача, нападающий удар, блокирование, скидка мяча. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

### **Физическая подготовка.**

- 1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Приём и передача мяча.**

2.1. Двумя руками сверху, стоя на месте.

2.2. Двумя руками сверху с шагом вперед.

2.3. Двумя руками сверху в движении.

2.4. Передача мяча снизу на месте.

2.5. Передача мяча снизу с шагом вперед.

2.6. То же после движения.

2.7. Приём мяча после подачи.

2.8. Приём мяча после нападающего удара.

2.9. Приём мяча после скидки.

2.10. То же в движении.

#### **3. Подача мяча.**

- 3.1. Нижняя прямая подача в стену с 3-4м.
- 3.2. Нижняя подача через сетку с 6м.
- 3.3. Нижняя подача через сетку из-за площадки.
- 3.4. Верхняя подача в стену с 3-4м.
- 3.5. Верхняя подача через сетку с 6м.
- 3.6. Верхняя подача из-за площадки.
- 3.7. Верхняя подача в прыжке.

#### **4. Нападающий удар.**

- 4.1. Нападающий удар из номера 2, 4 с места.
- 4.2. . Нападающий удар из номера 2, 4 в прыжке.
- 4.3. Нападающий удар из номера 3.
- 4.4. Нападающий удар со второй линии с места.
- 4.5. Нападающий удар со второй линии в прыжке.

#### **5. Скидка мяча.**

- 5.1. Скидка мяча двумя руками сверху в номер 1, 5 с места.
- 5.2. Скидка одной рукой в прыжке в номер 2, 3, 4.

#### **6. Блокирование мяча.**

- 6.1. Одиночное блокирование.
- 6.2. Двойной блок.
- 6.3. Тройной блок.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Индивидуальная игра в защите .
2. Командная игра в защите.
3. Индивидуальная игра в нападении.
4. Командная игра в нападении.
5. Быстрый прорыв.
6. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Контрольные тесты (требования к обучающимся).

№	Тесты	возраст	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
			девочки	девочки	девочки
1	Верхняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	11	10	8	6
		12	12	10	8
		13	15	12	10

2	Нижняя передача мяча над собой на месте (кол-во раз).	11	10	8	6
		12	12	10	8
		13	15	12	10
3	Нижняя подача мяча (10 попыток). 9м.	11	5	4	3
		12	7	6	4
		13	8	7	5
4	Верхняя подача мяча (10 попыток). 9м.	11	3	2	1
		12	5	4	2
		113	6	5	3
5	Скидка мяча двумя руками (10 попыток)	11	5	4	3
		12	7	5	4
		13	8	7	5

### **3. Тематическое планирование**

№	Виды спортивной подготовки (СОГ)	Кол-во часов
1	Теоретическая часть	4
2	Практическая часть	134
2.1	Техническая	35
	ОФП	42
	СФП	20
2.2	Тактическая	15
2.3	Интегральная подготовка	9
2.4	Участие в соревнованиях.	8
2.5	Контрольные испытания	5
<b>ИТОГО</b>		<b>138</b>

### **Календарно-тематическое планирование**

№	Дата	Название темы
1.		Теоретические сведения
2.		Контрольные испытания
3.		Стойки. Выбор места для выполнения передачи.
4.		Стойки. Перемещения. Остановки.
5.		Контрольные испытания
6.		Выбор места для выполнения передачи.
7.		Верхняя передача в стену.
8.		Стойки. Перемещения. Остановки
9.		Выбор места для выполнения передачи
10.		Верхняя передача мяча над собой.
11.		Передача с собственного накидывания.
12.		Передача мяча по направлениям.
13.		Верхняя передача мяча над собой
14.		Передача мяча по направлениям
15.		Верхняя передача в стену
16.		Передача мяча над собой после перемещения.
17.		Выбор места для выполнения нижней передачи.
18.		Подбивание мяча на нужную высоту.
19.		Передача мяча над собой после перемещения.
20.		Выбор места для выполнения верхней передачи.
21.		Нижняя подача мяча в стену.
22.		Передача мяча над собой после перемещения.



23.		Выбор способа приёма подачи.
24.		Выбор места при приёме подачи.
25.		Передача мяча над собой после перемещения.
26.		Передача мяча по направлениям
27.		Соревнования.
28.		Выбор места при приёме подачи
29.		Интегральная подготовка.
30.		Верхняя передача в стену
31.		Соревнования.
32.		Интегральная подготовка
33.		Соревнования.
34.		Нижняя подача мяча через сетку.
35.		Верхняя передача в стену
36.		Верхняя передача мяча в парах.
37.		Теоретическое занятие.
38.		Интегральная подготовка
39.		Выбор места при страховке партнёра принимающего мяч.
40.		Соревнования.
41.		Выбор места при страховке партнёра принимающего мяч.
42.		Соревнования.
43.		Выбор места при приёме подачи
44.		Выбор места для выполнения передачи.
45.		Интегральная подготовка
46.		Интегральная подготовка
47.		Соревнования
48.		Соревнования
49.		Интегральная подготовка
50.		Соревнования
51.		Передача мяча по направлениям
52.		Верхняя, нижняя передачи мяча над собой.
53.		Соревнования
54.		Чередование изученных приёмов и способов.
55.		Передачи мяча в стену с изменением высоты.
56.		Чередование изученных приёмов и способов.
57.		Выбор места для выполнения нижней передачи
58.		Выбор места при приёме подачи
59.		Верхняя передача в зону нападения.
60.		Соревнования
61.		Верхняя передача в стену после движения.
62.		Верхняя передача по направлениям.
63.		Нижняя передача по направлениям.
64.		Соревнования
65.		Интегральная подготовка
66.		Верхняя передача в зону нападения
67.		Чередование изученных приёмов и способов.
68.		Выбор способа отбивания мяча через сетку.
69.		Выбор места при приёме подачи
70.		Чередование изученных приёмов и способов.
71.		Выбор места при приёме подачи
72.		Сочетание способов перемещений.
73.		Чередование изученных приёмов и способов.

74.	Интегральная подготовка
75.	Передача с наброса партнёра.
76.	Передачи в парах после перемещения.
77.	Чередование изученных приёмов и способов.
78.	Выбор места при приёме подачи
79.	Подача мяча.
80.	Передача мяча по направлениям
81.	Передачи в парах после перемещения
82.	Подача мяча
83.	Чередование изученных приёмов и способов.
84.	Подача мяча
85.	Чередование изученных приёмов и способов.
86.	Подача мяча
87.	Выбор места при приёме подачи
88.	Подача мяча
89.	Выбор места при приёме подачи
90.	Передачи в пределах линии нападения.
91.	Передачи в пределах линии нападения
92.	Интегральная подготовка
93.	Скидка мяча.
94.	Скидка мяча
95.	Выбор места при приёме подачи
96.	Нападающий удар.
97.	Нападающий удар
98.	Выбор места при приёме подачи
99.	Нападающий удар
100.	Скидка мяча
101.	Блокирование.
102.	Блокирование
103.	Страховка блокирующего игрока.
104.	Выбор места при страховке партнёра.
105.	Нападающий удар, скидка.
106.	Контрольные испытания.
107.	Контрольные испытания
108.	Контрольные испытания
109.	Нападающий удар, скидка
110.	Выбор места для выполнения передачи.
111.	Нападающий удар, скидка
112.	Страховка блокирующего игрока
113.	Теоретическое занятие.
114.	Двусторонняя игра.
115.	Учебная двусторонняя игра.
116.	Передачи мяча в движении.
117.	ОФП, подвижные игры.
118.	Теоретическое занятие
119.	Стойки ,перемещения , офп.
120.	ОФП, кроссовая подготовка.
121.	ОФП, передачи на месте.
122.	Передачи на месте
123.	СФП, передачи в тройках.
124.	Передачи в движении.

125.		Передачи в движении
126.		Передачи в движении в тройках.
127.		Выбор способа передачи.
128.		Подача мяча.
129.		Подача мяча
130.		ОФП, подвижные игры, СФП.
131.		Приём мяча с подачи.
132.		Кроссовая подготовка.
133.		Приём мяча с подачи
134.		Нападающий удар.
135.		Нападающий удар
136.		Блокирование.