

Круглогодичные занятия волейболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Программа «Игра в волейбол» для 4 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

**Цели программы:**

* Содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья обучающихся через обучения волейболом.
* обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
* создание условий для занятий волейболом по месту учебы;
* проведение соревнований по волейболу среди учащихся
* общеобразовательных школ;

**Задачи:**

***Обучающие:***

* привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирования стойкого интереса к занятиям волейбола;
* формирование специальных навыков и умений;

***Развивающие:***

* Развитие физических способностей;
* Развитие внимания, мышления;
* Развитие волевых качеств;
* Развитие потенциала каждого ребенка.

***Воспитательные:***

Воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культура поведения, уважение к людям, взаимопонимание и безконфликтность в общении.

Рабочая программа реализуется через план внеурочной деятельности ООПОО МКОУ » Вихоревская СОШ№ 2.». Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Срок реализации -1 год.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

***Ученик получит возможность научиться:***

* о 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, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты  судьи;
* определить ошибки при выполнении технических упражнений;
* научиться играть в игру волейбол.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

***Ученик научиться:***

* управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* оказывать помощь своим сверстникам.
* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
* оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил.

**Формы организации и виды деятельности учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды деятельности | Формы организации деятельности |
| 1 | *образовательно-познавательной направленности* | Знакомство с учебными знаниями, обучающими навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала. |
| 2 | *образовательно-предметной направленности* | Использовать для формирования обучения практическому материалу разделов волейболу, подвижных игр, спортивных игр; |
| 3 | *образовательно-тренировочной направленности* | Использовать преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на занятиях, формировать представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. |

**Содержание внеурочной деятельности по спортивным играм отделения "Волейбол" для 4х классов.**

**Программа состоит из пяти разделов:**

1.   Основы знаний о физической культуре и спорте.

2.  Техника безопасности и охраны труда на занятиях  физической культурой     и      спортом.

3.  Общая физическая подготовка.

4.  Специальная физическая подготовка.

5.  Контрольные и тестовые упражнения.

**«Основы знаний о физической культуре и спорте»**представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

**«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»**знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

**«Общая физическая подготовк**а» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

**«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

«**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

**Основы знаний (теоретическая часть):**

* основы истории развития волейбола в России;
* сведения о строении и функциях организма человека;
* правила игры в волейбол;
* места занятий, инвентарь.

**Общефизическая подготовка (практическая часть):**

* строевые упражнения;
* гимнастические упражнения;
* легкоатлетические упражнения;
* подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

* упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
* подвижные игры;
* упражнения для развития прыгучести;
* упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и

передачах мяча

* упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

подач мяча.

**Техника нападения (практическая часть):**

* перемещения и стойки;
* действия с мячом;
* передачи мяча.

**Техника защиты:**

* действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:**

* индивидуальные действия;
* командные действия.

**Тактика защиты:**

* индивидуальные действия;

командные действия.

**Контрольные игры и соревнования:**

**Правила игры в волейбол**

Расстановка. Судейские жесты. Счет.

**Контрольные нормативы**

Челночный бег. Прыжок в длину. Метание набивного мяча. Передача сверху и снизу двумя руками. Подача. Нападающий удар через сетку.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Изучение техники игры в волейбол 10** | | | |
| 1 | | Перемещения | 1 |
| 2 | | Стойки | 1 |
| 3 | | Верхняя передача мяча | 2 |
| 4 | | Прием мяча снизу | 2 |
| 5 | | Подачи | 3 |
| 6 | | Нападающие удары | 1 |
|  | | **Техника защиты;** | **4** |
| 7 | | Перемещения | 1 |
| 8 | | Стойки | 1 |
| 9 | | Подачи | 1 |
| 10 | | Передачи | 1 |
|  | | **Тактика нападения;** | **2** |
| 11 | | Нападающие удары | 1 |
| 12 | | Перемещения | 1 |
|  | | **Тактика защиты;** | **6** |
| 13 | | Прием мяча | 1 |
| 14 | | Блокирование | 1 |
| 15 | | Изучение тактики игры в волейбол | 1 |
| 16 | Индивидуальные действия | | 1 |
| 17 | Групповые действия | | 1 |
| 18 | Командные действия | | 1 |
|  | **Подвижные игры и эстафеты;** | | **12** |
| 19 | Групповые действия | | 4 |
| 20 | Командные действия | | 4 |
| 21 | Игра по правилам с заданием | | 4 |
|  | **Итого:** | | **34** |

**Содержание (тема занятия)**

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | Количество часов |
| план | | | | факт | |
| 1 | Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. |  | | | |  | | 1 |
| 2 | Повороты, разновидность прыжков, упр. на осанку, ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. |  | | | |  | | 1 |
| 3 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол |  | | | |  | | 1 |
| 4 | Медленный бег.  ОРУ в парах, передвижения, Обучение верхней передача мяча. |  | | | |  | | 1 |
| 5 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. |  | | | |  | | 1 |
| 6 | Медленный бег. Обучение нижней передачи мяча, и совершенствование передачи мяча сверху. |  | | | |  | |  |
| 7 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол |  | | | |  | | 1 |
| 8 | Упр. на осанку ,передача сверху в парах, обучение подачи мяча. Специально прыжковые упражнения. |  | | | |  | | 1 |
|  | | |  | |  | | |  |
| 9 | Медленный бег, элементы гимнастики, акробатические элементы. Передача мяча снизу в стену. |  | | |  | | 1 | | |  |
| 10 | ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола |  | | |  | | 1 | | |  |
| 11 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста. Передача мяча сверху и снизу в парах. Пионербол . |  | | |  | | 1 | | |  |
| 12 | Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча. Подача мяча через сетку в парах. |  | | |  | | 1 | | |  |
| 13 | Гимнастические упражнения, подвижные игры |  | | |  | | 1 | | |  |
| 14 | Повороты, разновидность прыжков, упр. на осанку,  Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. |  | | |  | | 1 | | |  |
| 15 | Медленный бег. ОРУ в парах. Перемещение. Совершенствование верхней передача мяча. |  | | |  | |  | | |  |
| 16 | Теория. Стоки. Перемещение .Подача мяча через сетку в парах. Подача прием мяча снизу двумя руками. |  | | |  | | 1 | | |  |
| 17 | Медленный бег, элементы гимнастики, акробатические элементы. Передача мяча снизу в стену. Пионербол. |  |  | | | | 1 | | |  |
| 18 | Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Пионербол с подачей волейбольной |  |  | | | | 1 | | |  |
| 19 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ   Передача мяча снизу и сверху в стену. Эстафеты с элементами гимнастики и волейбола |  |  | | | |  | | |  |
| 20 | Специально прыжковые упражнения, перемещение. Подача мяча. Прием и передача мяча в парах через сетку. |  |  | | | | 1 | | |  |
| 21 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча в парах. Подача мяча. Пионербол с элементами волейбола. |  |  | | | | 1 | | |  |
| 22 | Разновидность прыжков.ОРУ Специально прыжковые упражнения. Подача мяча. Прием подач. |  |  | | | |  | | |  |
| 23 | Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча  в тройках через сетку, пионербол |  |  | | | | 1 | | |  |
| 24 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол |  |  | | | | 1 | | |  |
| 25 | Упр. На осанку, бег, перемещение  передача мяча сверху в парах через сетку. |  |  | | | | 1 | | |  |
| 26 | Повороты, разновидность прыжков.  Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, мяча. Пионербол. |  |  | | | | 1 | | |  |
| 27 | Специально прыжковые упражнения, Нижняя передача мяча. Подача мяча через сетку в парах. |  |  | | | | 1 | | |  |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол |  |  | | | | 1 | | |  |
| 29 | Повороты, разновидность ходьбы, Специально беговые упражнения, Совершенствование верхней передача мяча. Подача мяча. |  |  | | | | 1 | | |  |
| 30 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол |  |  | | | | 1 | | |  |
| 31 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, перемещение, верхняя передача мяча в парах через сетку. |  | |  | | | | 1 |
| 32 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. |  | |  | | | | 1 |
| 33 | Медленный бег,разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола |  | |  | | | | 1 |
| 34 | Перемещение, стойка, передача мяча снизу через сетку в парах, подача мяча. Мини волейбол. |  | |  | | | | 1 |

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.

2.   Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.

3.  Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.

5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В.  // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.

7.Железняк Ю.Д. Спортивные игры.