

Программа внеурочной деятельности
«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 5

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Власов Андрей Владимирович,
учитель физической культуры,
МБОУСОШ №1»

2024-2025 учебный год

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 11 лет). 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.

Общезначительная 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 - поднятие 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 контролирующие материалы 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	Количество часов	Дата проведения
				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	История возникновения и развития волейбола. Тактические действия игрока с приёмами верхней и нижней передач мяча.	1	

	волейбола.			
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 подачи 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	