

Содержание изучаемого курса

Перемещения

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

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и 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. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

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

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

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

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Планируемые результаты

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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 будут 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.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

| № | Контрольные нормативы | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
|---|--|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Правила соревнований | + | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 | 13 | 15 | 20 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 | 5 | – | – |
| | Подача (любая): из 10 попыток | – | – | 7 | 8 |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую | – | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 3 | 4 | 4 |

Тематический план занятий

| № занятия | Наименование тем | Дата | |
|-----------|---|---------|-------|
| | | планир. | факт. |
| 1-2 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | | |
| 3-4 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | |
| 5-6 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | | |
| 7-8 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | | |
| 9-10 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | |
| 11-12 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. | | |
| 13-14 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. | | |
| 15-16 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | |
| 17-18 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | | |
| 19-20 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | | |
| 21-22 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | | |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 23-24 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | | |
| 25-26 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. | | |
| 27-28 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | | |
| 29-30 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | | |
| 31-32 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | | |
| 33-34 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | | |
| 35-36 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | | |
| 37-38 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | | |
| 39-40 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | | |
| 41-42 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | | |
| 43-44 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | | |
| 45-46 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | | |
| 47-48 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | | |
| 49-50 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | | |
| 51-52 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | | |
| 53-54 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | | |
| 55-56 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | | |
| 57-58 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | | |
| 59-60 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | | |
| 61-62 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | | |
| 63-64 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | | |
| 65-66 | Нападающие действия игроков передней линии при второй подачи. Учебная игра. | | |
| 67-68 | Система игры в защите. Соревнования между групп. | | |

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | кол-во |
|-------|--|--------|
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |

| | | |
|----|--|---|
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам) | Д |
| 3 | Дидактические материалы по основным разделам | Г |
| 4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| 5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 6 | Аудиозаписи | Д |
| 7 | Мультимедийный компьютер | Д |
| 8 | Стенка гимнастическая | Г |
| 9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |
| 10 | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное | Г |
| 11 | Палка гимнастическая | К |
| 12 | Мячи: баскетбольные, волейбольные | К |
| 13 | Скакалка детская | К |
| 14 | Табло перекидное | Д |
| 15 | Стойки волейбольные универсальные | Д |
| 16 | Обруч детский | Г |
| 17 | Жилетки игровые | Г |
| 18 | Сетка волейбольная | Д |
| 19 | Аптечка | Д |
| 20 | Конус сигнальный | Г |
| 21 | Насос ручной | Д |
| 22 | Секундомер | Д |
| 23 | Площадка игровая волейбольная | Д |

Литература для учителя

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971