

#### Аннотация

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад «Росток»

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор [подпись] /Бурая Н.А./  
Приказ от «30» 08 2019г.  
№ 80



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**ДЛЯ 4-ГО КЛАССА**

**НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
ШМО учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от «29» 08 2019 г.

**Составитель:**

Думбровская А.С.,  
учитель физической культуры

п. Тепличный, 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 4 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся.

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 глубинного и 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. 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 занятий.

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: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- 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.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата	
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	05.09	
2	Стойка игрока (исходные положения)	12.09	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	19.09	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	26.09	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	03.10	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	10.10	
7	Игровое занятие	17.10	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	24.10	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	07.11	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	14.11	
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	21.11	
12	Верхняя передача мяча над собой	28.11	
13	Верхняя передача мяча над собой	05.12	
14	Игровое занятие.	12.12	
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	19.12	
16	Верхняя передача мяча в парах	26.12	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	16.01	
18	Игровое занятие	23.01	
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	30.01	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	06.02	

21	Верхняя прямая подача с середины площадки	13.02	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	20.02	
23	Игровое занятие	27.02	
24	Нижняя передача над собой	05.03	
25	Нижняя передача над собой	12.03	
26	Нижняя передача над собой	19.03	
27	Игровое занятие	02.04	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	09.04	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	16.04	
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	23.04	
31	Игровое занятие	30.04	
32	Приём мяча с подачи у стены	07.05	
33	Подача и приём мяча в парах	14.05	
34	Учебная игра	21.05	
всего	34 часа.		