МКОУ «Туксинская СОШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на МО«Творческая группа»  Руководитель МО:  Гулешова Е.С.  Протокол № 4  от « 12 » мая 2014 г. | **Согласовано**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Фомина  « 23 » мая 2014 г. | **Утверждаю**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Павлова  Приказ № 173 от «15» сентября 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

**3, 4 классы**

Рассмотрено на заседании

Педагогического Совета

протокол № 1 от «28» августа 2014 г

2014 г.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

**В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:**

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;

2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;

4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;

5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечѐт молодѐжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

**Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;

**8.** Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

**Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностейорганизма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм организации видов деятельности**

      Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

      В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

     В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

     В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

    В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

    Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

    Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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-семинары 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**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**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, поточная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1. | Теория | 2 |
| 2. | Специальная техническая подготовка | 20 |
| 3. | Специальная тактическая подготовка | 12 |
| 4. | ОФП | На каждом занятии |
| 5. | Итого: | 34 |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

**34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** | **Количество часов** |
| 1. | Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. | 1 |
| 2. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 1 |
| 3. | Стойка волейболиста. | 1 |
| 4. | Стойка волейболиста. | 1 |
| 5. | Обучение подбросу мяча над собой. | 1 |
| 6. | Совершенствование подбросу мяча над собой. | 1 |
| 7. | |  |  | | --- | --- | |  |  |   Обучение приёму мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 8. | Закрепление приёму мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 9 | Совершенствование приёму мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 10. | Обучение перемещению волейболиста. | 1 |
| 11. | Закрепление перемещению волейболиста. | 1 |
| 12. | Перемещения приставными шагами. | 1 |
| 13. | Перемещения правым, левым боком. | 1 |
| 14. | |  |  | | --- | --- | | Приставные | шаги спиной вперёд. | | 1 |
| 15. | Сочетание стоек и перемещений. | 1 |
| 16. | Обучение нижней прямой подачи. | 1 |
| 17. | Совершенствование технике подачи мяча. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. | 1 |
| 18. | Специальные упражнения для нижней прямой подачи. | 1 |
| 19. | Подачи на точность. | 1 |
| 20. | Совершенствование стоек и перемещений. | 1 |
| 21. | Закрепление стоек и перемещений. | 1 |
| 22. | Специальные упражнения для стоек и перемещений. | 1 |
| 23. | Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |
| 24. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. | 1 |
| 25. | Совершенствование передачи сверху двумя руками в парах. | 1 |
| 26. | Закрепление передачи сверху двумя руками в парах. |  |
| 27. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. | 1 |
| 28. | Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |
| 29. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 30. | Волейбол | 1 |
| 31. | Игра в волейбол | 1 |
| 32. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 33. | |  |  | | --- | --- | |  |  |   Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 34. | Подачи на точность. | 1 |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

**34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | **Количество часов** |
| 1. | Разучить перемещения приставными шагами правым, левым боком вперёд. | 1 |
| 2. | Совершенствовать перемещения приставными шагами правым, левым боком вперёд. | 1 |
| 3. | Разучить перемещения приставными шагами правым, левым боком вперёд, лицом вперёд, спиной вперёд. | 1 |
| 4. | Совершенствовать перемещения приставными шагами правым, левым боком вперёд, лицом вперёд, спиной вперёд. | 1 |
| 5. | Разучить перемещения в сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперёд. | 1 |
| 6. | Совершенствовать перемещения в сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперёд. | 1 |
| 7. | Разучить передачу после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра. | 1 |
| 8. | Совершенствовать передачу после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра. | 1 |
| 9. | Закрепить передачу после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра. | 1 |
| 10. | Разучить приём снизу двумя руками. | 1 |
| 11. | Совершенствовать приём снизу двумя руками. | 1 |
| 12. | Закрепить приём снизу двумя руками. | 1 |
| 13. | Разучить передачу с набрасывания партнёра. | 1 |
| 14. | Совершенствовать передачу с набрасывания партнёра. | 1 |
| 15. | Закрепить передачу с набрасывания партнёра. | 1 |
| 16. | Разучить приём снизу двумя руками, мяч набрасывает партнёр. | 1 |
| 17. | Разучить передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи. | 1 |
| 18. | Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи. | 1 |
| 19. | Совершенствовать стойки игрока. Передвижения в стойке. | 1 |
| 20. | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 1 |
| 21. | Разучить приёму мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | 1 |
| 22. | Совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 23. | Совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 24. | Закрепить передачу мяча двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 25. | Передвижения в стойке. Разучить приёму мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 26. | Разучить нижнюю подачу мяча | 1 |
| 27. | Совершенствовать нижнюю подачу мяча.  Игра в мини- волейбол. | 1 |
| 28. | Закрепить нижнюю подачу мяча.  Игра в мини- волейбол. | 1 |
| 29. | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 30. | Закрепить приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 31. | Разучить передачи мяча во встречных колоннах.  Игра в мини- волейбол. | 1 |
| 32. | Совершенствовать передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |
| 33. | Разучить передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 |
| 34. | Совершенствовать передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 |