

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Александровская основная общеобразовательная школа» Комсомольского района чувашской республики**

Рассмотрено:  
на заседании МО

протокол № 1  
от «29» августа 2021г.

---

Утверждено  
приказом директора МБОУ  
«Александровская ООШ»

  
Л.А.Петрова  
№ 65 от «28» августа 2021г

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
школьного спортивного клуба «Стрела»**

**Автор-составитель:  
Волкова Т.И., учитель физической культуры**

**д. Александровка  
2021 год**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**Цель:** формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению 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.

### **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 (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Игровые виды спорта – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне города и улуса, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в спортивные игры, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия спортивными играми 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. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Во время спортивных игр проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности спортивные игры представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению спортивных игр содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или
--------------------------	--

	физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

### МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Спортивные игры» для учащихся 3, 5-х классов рассчитана на 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** – осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Метапредметные результаты** – учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать оценку деятельности команды на занятии, совместно договариваться о правилах поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в команде.

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1	Стойка. Перемещения в стойке	6
2	Способы перемещения	3
3	Передача мяча сверху двумя руками	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Приём и подача мяча	3
7	Игровые занятия	6
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Стойки и перемещения. *Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. *Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. *Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. *Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Передача мяча сверху двумя руками *Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4). *Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока(исходные положения)		
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
7	Правила игры. Игровое занятие.		
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.		
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
12	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.		
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.		
14	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.		
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
16	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
17	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.		

	Подвижные игры.		
18	Правило игры. Игровое занятие.		
19	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.		
20	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
21	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
22	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
23	Правила игры. Игровое занятие.		
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		
26	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.		
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие		
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.		
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.		
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.		
32	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
33	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		

**Список литературы:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.