

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ В.Е.ЕДАМЕНКО  
Г. ПРИМОРСКО-АХТАРСК



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **комплексная**

(тип программы: комплексная/тематическая)

### **Факультатив «Весёлый мяч»**

(наименование)

**2025- 2028год**

(срок реализации программы)

**11-15 лет**

(возраст обучающихся)

Безмозгая Ольга Юрьевна

(Ф.И.О. учителя, составителя)

## **1.Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности

«Весёлый мяч» разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цель программы:

- создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта; формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Системно - деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.  
переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;

развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;  
признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;  
учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

## 2. Тематический план программы.

№	<b>Наименование тем</b>	Всего, час	<b>Количество часов</b>				
			<b>5 кл</b>	<b>6 кл</b>	<b>7 кл</b>	<b>8 кл</b>	<b>9 кл</b>
			Аудиторные	Аудиторные	Аудиторные	Аудиторные	Аудиторные
1. 1.1	<b>Теоретическая подготовка</b> Физическая культура и спорт в России.		В процессе занятий				
1.2	История развития волейбола		В процессе занятий				
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека.		В процессе занятий				
1.4.	Гигиена волейболиста.		В процессе занятий				
1.5	Развитие волейбола в России.		В процессе занятий				
1.6	Участие российских волейболистов в крупнейших международных соревнованиях.		В процессе занятий				
1.7	Место волейбола в Международном Олимпийском движении.		В процессе занятий				
2. 2.1.	<b>Техническая подготовка</b> Стойка игрока, перемещения в стойке, сочетание способов перемещения.	3 (4)	2	2	1	3	3
2.2	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, после перемещения;	8 (5)	3	3	1	-	-
	-сверху двумя руками на месте, после перемещения;		1	1	2	2	1
	- приём мяча с подачи		-	-	2	2	2
	- отражённого сеткой		-	-	-	1	2
2.3	Подводящие подвижные игры	2	2	2	1	2	2
2.4	Передача мяча: - сверху двумя руками вперёд-вверх на месте, после перемещения;	8 (5)	3	3	2	2	1
	-сверху двумя руками в прыжке		-	-	3	2	2
	-сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		-	-	-	1	2
2.5	Подводящие подвижные игры	2	2	2	1	2	2
2.6	Подачи мяча: - нижняя прямая	8 (5)	2	2	3	2	2
	-верхняя прямая.		-	-	-	3	3

2.7	Подводящие подвижные игры	2	2	2	1	2	2	
2.8	Атакующие удары - прямой нападающий удар после подбрасывания	5	-	-	1	3	2	
	- нападающий удар с переводом вправо, влево		-	-	1	2	3	
2.9	Подводящие подвижные игры.	2	2	2	1	2	2	
2.10	Блокирование атакующих ударов: - одиночное	5	-	-	1	1	1	
	- групповое		-	-	1	2	2	
	- страховка при блокировании.		-	-	1	2	2	
2.11	Подводящие подвижные игры.	1 (2)	1	1	1	2	2	
2.12	Игра «Пионербол».	5	5	5	2	5	5	
2.13	Игра баскетбол.	3 (5)	1	1	2	5	5	
2.14	Игра футбол.	3 (5)	2	2	2	5	5	
2.15	Эстафеты.	2 (5)	2	2	2	5	5	
2.16	Игра бадминтон	2 (5)	2	2	1	5	5	
2.17	Игра настольный теннис	2(5)	2	2	1	5	5	
3	<b>Тактическая подготовка</b> - индивидуальные тактические действия в нападении и защите;	В процессе занятий						
3.1								
3.2	- групповые тактические действия в нападении и защите;					В процессе занятий		
3.4	- командные тактические действия в нападении и защите;							
4.	<b>Правила игры в «Пионербол», волейбол</b> Изучение правил игры «Пионербол», волейбол. Изучение терминологии и судейства. Судейство игры в волейбол.	В процессе занятий						
4.1								
4.2								
4.3								
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>					В процессе занятий		
6	<b>Специальная физическая подготовка</b>					В процессе занятий		
Итого:		68	34	34	34	68	68	

### ***3. Содержание программы.***

#### ***Задачи на 5-6 классы***

##### **Образовательные:**

Познакомить с историей развития физкультуры и спорта в России.

Изучить правила игры в волейбол.

Обучить основам техники и тактики игры в волейбол.

##### **Воспитательные:**

Привить интерес к занятиям спортом.

Развить морально-волевые, обще-физические, технические и тактические качества спортсменов.

##### **Развивающие:**

Развить специальные физические способности при игре в волейбол.

Развить быстроту и реакцию при игре в волейбол.

#### **Содержание программы 5-6 классов**

##### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

##### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

##### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Закаливание организма

##### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена.

Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Оказание первой медицинской помощи (до врача).

##### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,

- подачи,

- передачи,

- нападающие удары,

- блокирование.

##### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных

игровых ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты.

Игра бадминтон.

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
  - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

## 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

## 11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

## 12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

## **Задачи на 7-8 классы**

### **Образовательные:**

Познакомить с историей Олимпийских игр и выдающихся достижений Российских спортсменов в области волейбола.

Совершенствовать правила игры в волейбол.

Совершенствовать обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

### **Воспитательные:**

Сформировать чувство коллективной ответственности у обучающихся.

Развить морально-волевые, общефизические, технические и тактические качества спортсменов.

### **Развивающие:**

Развить специальные физические способности при игре в волейбол.

Развить быстроту и реакцию при игре в волейбол.

### **Содержание программы 7-8 классы.**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма.

Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты.

Игра бадминтон, настольный теннис

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

## 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

## 11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

## 12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Использование подвижных игр благотворно воздействует на умственные способности. Улучшаются такие параметры, как память, сообразительность, быстрота реакции и концентрация внимания. Причина - в улучшении циркуляции крови к мозгу, которая повышает эффективность работы центральной нервной системы. Игры помогают решать важные социально-педагогические задачи, прежде всего, способствуют созданию коллектива. Коллективное начало подвижных

игр формирует и положительные черты характера школьников, повышает уровень их нравственных качеств. В процессе регулярного участия в играх воспитывает способность наиболее полно оценивать достигнутое в игре, что чрезвычайно важно в общем воспитательном процессе.

### Задачи на 9 класс.

#### Образовательные:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

#### Воспитательные:

Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.

Применять коммуникативные и презентационные навыки.

Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

Отвечать за свои поступки.

Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

#### Развивающие:

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Изучение учебной с специальной литературой по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным духовным ценностям.

### Содержание программы 9 класс.

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма.

#### Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет

собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать

занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение с учётом конкретной игровой обстановки,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником;

- научиться выбирать способ подачи, чтобы затруднить приём мяча соперником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, челночный бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, со скакалками; выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты.

Игра бадминтон, настольный теннис

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение

обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Использование подвижных игр благотворно воздействует на умственные способности. Улучшаются такие параметры, как память, сообразительность, быстрота реакции и концентрация внимания. Причина - в улучшении циркуляции крови к мозгу, которая повышает эффективность работы центральной нервной системы. Игры помогают решать важные социально- педагогические задачи, прежде всего, способствуют созданию коллектива. Коллективное начало подвижных игр формирует и положительные черты характера школьников, повышает уровень их нравственных качеств. В процессе регулярного участия в играх воспитывает способность наиболее полно оценивать достигнутое в игре, что чрезвычайно важно в общем воспитательном процессе.

Подводящие игры:

с элементами бега: "Бег за флагами", "Круговая эстафета", "Перебежка с выручкой";

с метанием, передачей и ловлей мяча: "Перестрелка", "Пионербол", "Защита укреплений";

с прыжками: "Прыжок за прыжком", "Удочка командная", эстафеты с прыжками;

с элементами сопротивления: "Тяни в круг", "Бой петухов", "Перетягивание в парах".

игры с элементами баскетбола - типа эстафет, борьбы за мяч между командами: "Мяч капитану", "Пионербол", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч";

игры с элементами волейбола типа встречных и линейных эстафет с передачей мяча по кругу: "Пасовка волейболистов", "Летучий мяч", "Встречная волейбольная пасовка над сеткой";

игры с элементами футбола - передача мяча по кругу ногой: "Ножной мяч в кругу", эстафеты с гонкой мяча ногой, салки мячом;

игры с прыжками - командные соревнования в прыжках с места в длину: "Челнок" и другие;

игры с элементами сопротивления: "Перетягивание через черту", повторение изученных ранее игр.

Изучение игр в настольный теннис и бадминтон.

Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Подводящие подвижные игры.

" Точно водящему ". Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они по очереди набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча сверху двумя руками, точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

" Свеча ". На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

“Эстафета парами“. Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Приём мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения.  
“Кто точнее?“. Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу (сверху) двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, попавшая в квадрат большее число раз.

“Обстрел чужого поля“. На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

Прямой нападающий удар после подбрасывания.

«Точный нападающий». Класс делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадке во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, Считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

“Подай и попади“. Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач. “Двадцать пять“. Игра получила название от ведение счета в правилах волейбола. Раньше если игрок не подал подачу, то считалась потеря подачи, а сейчас по новым правилам волейбола, команда теряет очко. И поэтому при разучивании любой подачи детям приходится напоминать об этом очень главном моменте. Игра похожа на игру “Подай и попади“.

Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

Нижняя прямая подача.  
“Снайперы“. Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь

попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков. При ошибках мяч переподавать не разрешается.

«Сумей передать и подать». Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах в стену и в подачах на точность. По сигналу 1 номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильно выполненные передачи игроку начисляют одно очко, подачи 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Приём мяча с подачи.

“Сумей принять”. Игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды посылают мячи партнерам другой команды, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач одним из изученных способов, затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество, раз принял мяч без ошибки.

“Кто лучший?”. Троє игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый принимает по 10 подач. За прием мяча начисляют очки: 2-при ошибке на приеме; 3-прием без технической ошибки; 4-прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5-дана хорошая передача сразу на удар. После приема 10 передач игроки меняются зонами. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

Игры в “Пионербол”, настольный теннис, бадминтон.

#### **4. Предполагаемые результаты**

Учащиеся после окончания 5 класса:

**Должны знать:** Терминологию волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона. Правила и организацию волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, баскетболом, футболом, настольного тенниса, бадминтона.

**Должны уметь:** Выполнять верхние и нижние подачи, приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, прямой нападающий удар, одиночное блокирование; технические приёмы баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона.

Учащиеся после окончания 6 класса:

**Должны знать:** Терминологию, правила и организацию волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, баскетболом, футболом, настольным теннисом, бадминтоном. Историю развития волейбола баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона в России и в мире.

**Должны уметь:** Использовать изученные технические приёмы в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе, бадминтоне. Применять различную тактику игры в защите и в нападении в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

## **5. Формы контроля**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: эстафеты, соревнования по принципу «Кто точнее», «Кто дольше (удержит мяч, выполнит задание, набьёт мяч и т.д.)», «Кто быстрее», и т.д.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## **6. Методические рекомендации.**

Занятия в факультативе должны носить регулярный характер. Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике: словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)

наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)

Методы практических упражнений включают в себя две группы:

- 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.). Так же для развития двигательных качеств необходимо использовать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, футбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона.

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (соревнования, состязания).

## **7. Описание материально-технического обеспечения программы**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
	<p>1. Виера Барбара Л. «Волейбол. Шаги к успеху»: пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»,2004</p> <p>2.Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. «Волейбол в школе»: Пособие для учителя, -- М.: Просвещение, 1989.</p> <p>1. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный волейболист», -- М.: Физкультура и спорт, 1979.</p> <p>2. Железняк Ю. Д., и Войлов А. А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.</p> <p>3. Железняк Ю. Д. Основы обучения волейболу детей 11 – 14 лет: методическое пособие. – М., 1961.</p> <p>6. Костюков В. В. и Дубовой А. Е. Опережающее обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 1994 №1, №2. Маркосьян А. А. Вопросы возрастной физиологии – М., «Просвещение» 1974.</p> <p>7. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов – М.: «Физкультура и спорт», 1969.</p> <p>8. Чехов О. Основы волейбола – М.: «Физкультура и спорт», 1979.</p> <p>9.Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол»- М.»Просвещение» 2012 г.</p> <p>10. Григорьев Д.В. «Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение»- М.»Просвещение» 2012 г.</p>	
2. Технические средства обучения		
	<p>Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, сетка волейбольная, баскетбольная площадка, щит, кольцо.</p> <p>Гимнастические маты, легкоатлетический инвентарь. (разнообразные мячи: набивные мячи, для метания, резиновые; сантиметр для прыжка).</p>	

<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>		
	Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.	