МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. М. М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
МБОУ «СОШ им.	МБОУ «СОШ им.	МБОУ «СОШ им.
М.М.Рудченко с. Перелюб»	М.М.Рудченко с. Перелюб»	М.М.Рудченко с. Перелюб»
_____Э.А. Чариев	_____И.В. Седова	_____Л.Ю. Рудчинкова
Протокол № 1		Приказ № 187
«30» августа 2022 года	«30» августа 2022 года	«30» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Волейбол»

Направление: физкультурно-оздоровительное

Возраст детей: 9-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: Железняк Ю. Д.
Количество часов в год: 102 ч.

Для 3-4 классов

Составитель: Стоянова К.Г.

учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«30» августа 2022 года

2022 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 3-4 классов разработана на основе следующих федеральных документов:
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
-Методического письма: приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении ФГОС ООО»
-Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
-СанПин 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010г. №189 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 3-4 классов разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.

Данная программа обеспечивает направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из «волейбола».

Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «волейбол» среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи занятий:

-овладеть теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

-развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость, дисциплинированность;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- организация полезной занятости обучающихся в школе.

Объект программы: программа для детей от 9 до 12 лет. Программа курса реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

II. Общая характеристика учебного курса «Волейбол»

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды;
- наглядные методы и учебные наглядные пособия;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

III. Описание места учебного курса в учебном плане

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными. Программа рассчитана на 102 часа (занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа).

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	В процессе занятий
2	Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом.	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	
4	Основы методики обучения в волейболе.	10
5	Подвижные игры с элементами волейбола.	20
6	Общая и специальная физическая подготовка.	25
7	Основы техники и тактики игры.	32
8	Контрольные игры и соревнования.	10
9	Контрольные испытания.	5
	Всего	**102**

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

V. Содержание курса

Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма, занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол.

По окончании реализации программы:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся;

- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху – повторение.	1			
2	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста - совершенствование. Передача мяча двумя руками сверху – повторение.	2			
3	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками – повторение техники. Эстафеты с мячом.	1			
4	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках.	2			
5	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками - повторение. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			
6	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу – совершенствование. Разучивание основных правил игры в волейбол.	2			
7	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. П. и. «Мяч капитану».	1			
8	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Разучивание игровых ситуации.	2			
9	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Повторение основных игровых ситуации.	1			
10	Физическая подготовка.	2			

	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. П. и. «Кто быстрее».				
11	Развитие силы и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача - разучивание.	1			
12	Физическая подготовка. Повторение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Повторение техники нижней прямой подачи.	2			
13	Нижняя прямая подача - повторение. Развитие специальной ловкости и скорости двигательной реакции. Повторение игровых ситуации.	1			
14	Нижняя прямая подача - совершенствование. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте различными способами. Учебная игра «волейбол».	2			
15	Верхняя прямая подача мяча - обучение. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения. Эстафеты.	1			
16	Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача - совершенствование. ОФП.	2			
17	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Верхняя прямая подача - разучивание. Игра «Пионербол».	1			
18	Передача мяча над собой - повторение. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол».	2			
19	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения. Повторение основных игровых ситуации. Учебная игра «волейбол».	1			
20	Передача мяча двумя руками снизу через сетку с перемещением - повторение. Разучивание верхней подачи. Игра «Пионербол».	2			
21	Передача мяча двумя сверху у стены - совершенствование. Повторение верхней подачи. П. и. «Мяч капитану».	1			
22	Развитие силы рук и ног. Верхняя и нижняя подачи - повторение.	2			
23	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи – повторение.	1			
24	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника -	2			

	повторение. Прием подачи.				
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Повторение основных игровых ситуации.	1			
26	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача по зонам. СФП.	2			
27	Прием и передача мяча сверху - повторение. Верхняя подача по указанным зонам. Эстафеты.	1			
28	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча сверху. Верхняя прямая подача по указанным зонам - повторение.	2			
29	Развитие ловкости и скорости. Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача по указанным зонам - повторение.	1			
30	Общая и специальная подготовка. Прием подачи - повторение. Учебная игра «волейбол».	2			
31	Обучение защитным действиям в волейболе. Совершенствование навыков нижней подачи. Игра «Пионербол».	1			
32	Защитные действия - повторение. Атакующие действия – разучивание. Учебная игра «волейбол».	2			
33	Прямой нападающий удар - разучивание. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1			
34	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча - повторение. СФП.	2			
35	Прямой нападающий удар - повторение. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение тактических действий в защите.	1			
36	Прямой нападающий удар - совершенствование. Навыки приема и передачи мяча после перемещений. ОФП.	2			
37	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1			
38	Развитие специальной выносливости и ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра «волейбол».	2			
39	Нападающий удар по неподвижному мячу - разучивание. Упражнения для обучения блокированию.	1			
40	Прямой нападающий удар - совершенствование. Одиночное	2			

	блокирование - разучивание. Игра «Пионербол».				
41	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1			
42	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	2			
43	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1			
44	Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение тактическим действиям в нападении.	2			
45	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебная игра «волейбол».	1			
46	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	2			
47	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча.	1			
48	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	2			
49	Совершенствование навыков защиты и нападения, посредством учебно-тренировочной игры. СФП.	1			
50	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2			
51	Эстафеты с волейбольным мячом. Совершенствование прямого подачи.	1			
52	Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.	2			
53	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Повторение блокирующего удара.	1			
54	СФП. Развитие общей выносливости. Учебно-тренировочная игра.	2			
55	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1			
56	Совершенствование навыков защиты и в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	2			
57	Прямой нападающий удар - совершенствование. Повторение индивидуальных тактических действий.	1			
58	Передачи мяча сверху и снизу двумя	2			

	руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Спортивная игра «Волейбол».				
59	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1			
60	Развитие прыгучести и силы ног. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	2			
61	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1			
62	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Круговая тренировка.	2			
63	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1			
64	Групповые тактические действия в нападении. Совершенствование подачи.	2			
65	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1			
66	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра «Волейбол».	2			
67	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	2			
68	Итоговое занятие. Двухсторонняя контрольная игра «Волейбол».	1			

VII. учебно-методического обеспечения внеурочной деятельности

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. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1–4 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. 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.

2. Материально- техническое обеспечение программы

- 10 волейбольных мячей;
- 20 скакалок;
- 12 конусов;
- волейбольная площадка;
- сетка волейбольная;
- набивные мячи.

3. Информационные средства

Интернет-ресурсы:

1. https://studwood.ru/1173807/turizm/spisok_literatury - литература по волейболу;
2. https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola-1378175.html - методика обучения технике;
3. https://volley.ru/ - Всероссийская Федерация Волейбола.

Приложение 1

№ норма тива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	**с**	**в**
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель