

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

На ШМО учителей
естественно-научного цикла

_____ Барабанова Т.В.

Протокол № 1

от «15» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по
УВР

_____ Шишкоедова Л.К.

от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

_____ Михалева Е.Н.

Приказ № 102-о

От «15» августа 2023 г.

Рабочая программа

«Волейбол»

3-4 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Полякова Татьяна Валерьевна
учитель физической культуры
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

Рогозиха, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 3-4 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). 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. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно ориентированный подходы. 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 обучающихся 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 обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 3-4

классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Срок реализации программы: 1 год.

Наполняемость групп – 10-15 человек.

II. Содержание курса внеурочной деятельности (68 часов)

Основы знаний о физической культуре и спорте (4 часов)

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Основы знаний (теоретическая часть):

-основы истории развития волейбола в России;

-сведения о строении и функциях организма человека;

-правила игры в пионербол, волейбол;

-места занятий, инвентарь.

Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» (в процессе занятий)

Раздел знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

- ТБ и правила поведения на занятиях.

Общая физическая подготовка. (10 часов)

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

Общefизическая подготовка (практическая часть):

-строевые упражнения;

-гимнастические упражнения;

-легкоатлетические упражнения;

-подвижные и спортивные игры.

«Специальная физическая подготовка» (54 часа)

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры волейбол.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

-упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

-подвижные игры;

-упражнения для развития прыгучести;

-упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника нападения (практическая часть):

-перемещения и стойки;

-действия с мячом;

-передачи мяча.

Техника защиты:

-действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

-индивидуальные действия;

-командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть:

- правила соревнований

практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры.

III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

Обучающиеся получают возможность узнать:

- о значении пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической
- подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

Дети смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях при игре пионербол, волейбол;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил.

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Основы знаний (теоретическая часть) – 4 ч.			
1	ТБ и правила поведения на занятиях по волейболу. Основы истории развития волейбола в России. Игра «Пионербол».	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Основные правила игры «Пионербол». Игра «Пионербол».	1	
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Основные правила игры «Пионербол». Игра «Пионербол».	1	
4	Правила игры пионербол, волейбол.	1	
Общезначительная подготовка -10 ч.			
5	ТБ и правила поведения на занятиях. скоростных, скоростно-силовых способностей. Игры с мячом.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
6	Развитие выносливости, гибкости. Игровые упражнения с мячом. строевые упражнения. Игра	1	

	пионербол.		
7	Развитие выносливости, гибкости. Игровые упражнения с мячом. строевые упражнения. Игра пионербол.	1	
8	Развитие координационных способностей, выносливости. легкоатлетические упражнения. Игра пионербол.	1	
9	Развитие координационных способностей, выносливости. легкоатлетические упражнения. Игра пионербол.	1	
10	Развитие выносливости, гибкости. Игровые упражнения с мячом.	1	
11	Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Игра пионербол.	1	
12	Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Игра пионербол.	1	
13	Игры, развивающие физические способности. Игра пионербол.	1	
14	Игры, развивающие физические способности. Игра пионербол.	1	
Специальная физическая подготовка – 54ч.			
15	Инструкция по технике безопасности. Стойка игрока (исходные	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/

	положения) Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.		
16- 17	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
18- 19	Передача мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол	2	
20- 21	Нижняя прямая. Игры с мячом	2	
22- 23	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	2	
24- 25	Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/
26- 27	Турнир по пионерболу	2	
28- 29	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
30- 31	Стойка игрока (исходные положения). Упражнения с мячом	2	
32- 33	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	2	
34- 35	Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	2	
36- 37	Нижняя прямая	2	РЭШ

38-39	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
40-41	Эстафеты с мячом. Пионербол	2	
42-43	Правила судейства. Пионербол.	2	
44-45	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2	
46-47	Прием мяча, отраженного сеткой. Игра пионербол.	2	
48-49	Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Инструкция по технике безопасности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
50-51	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте	2	
52-53	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Пионербол	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
54-55	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	
56-57	Нижняя прямая	2	
58-59	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Пионербол	2	

60-61	Прием мяча, отраженного сеткой	2	
62-63	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.	2	
64-65	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/
66-67	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	2	
68	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал.

Волейбольные мячи мячи

Форма

Гимнастическая стенка

Гимнастические маты

Сетка

Методическое обеспечение и литература.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в волейболе: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

Костикова Л, В. Волейбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки волейбола: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "РОГОЗИХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Михалева Елена Николаевна, Исполняющий обязанности директора

02.11.23 06:28 (MSK)

Сертификат AEFF617CA54C7E617FC8EAA6247884FA