

Рассмотрена на заседании  
Методического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024г.

Проверена

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Микличёва С.Н.

Утверждена

Приказом

№ 95-од от 30.08.2024г.

И.о.директора ГБОУ СОШ

с.Усолье

\_\_\_\_\_  
Живаева И.Л.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
**« Волейбол »**

**с.Усолье**

2024 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 3 классе 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 (34 часа)**

### **Основы знаний о физической культуре и спорте (1 ч)**

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. (5 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.

Общезначительная подготовка (практическая часть):

-строевые упражнения;

-гимнастические упражнения;

-легкоатлетические упражнения;

-подвижные и спортивные игры.

### **«Специальная физическая подготовка» (24 ч)**

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.

**«Контрольные и тестовые упражнения» (4 ч)**

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение

которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

### **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 обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением 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	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Основы знаний (теоретическая часть) – 1 ч</b>	ТБ и правила поведения на занятиях по волейболу. Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры пионербол, волейбол.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/</a>
2	<b>Общефизическая подготовка -5 ч</b>	ТБ и правила поведения на занятиях: скоростных, скоростно-силовых способностей. Игры с мячом.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
3		Развитие выносливости, гибкости. Игровые упражнения с мячом. строевые упражнения. Игра пионербол.	1		
4		Развитие координационных способностей, выносливости. легкоатлетические упражнения. Игра пионербол.	1		
5		Развитие выносливости, гибкости. Игровые упражнения с мячом.	1		
6		Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Игра пионербол.	1		
7	<b>Специальная физическая подготовка – 24ч</b>	Игры, развивающие физические способности. Игра пионербол.	1		
8		Инструкция по технике	1		РЭШ

	<p>безопасности. Стойка игрока (исходные положения) Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.</p>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/</a>
9	<p>Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.</p>	1		
10 - 11	<p>Передача мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол Нижняя прямая. Игры с мячом Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности</p>	2		<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/</a></p>
12	Турнир по пионерболу	1		
13	<p>Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.</p>	1		<p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a></p>
14	<p>Стойка игрока (исходные положения). Упражнения с мячом Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.</p>	1		
15	<p>Приём мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая. Тестирование.</p>	1		

		Пионербол.			
16		Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты с мячом. Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра пионербол.	1		
17		Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Инструкция по технике безопасности	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/</a>
18		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		
19		Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Пионербол	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/</a>
20		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
21		Нижняя прямая. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	1		



22		Прием мяча, отраженного сеткой Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.	1		
23		Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/</a>
24		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	1		
25		Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/</a>
26		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Нижняя прямая Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1		
27-28		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Нижняя прямая Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/</a>
29		Нижняя прямая	1		

		Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/</a>
30		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/</a>
31	<b>Контрольные и тестовые упражнения – 4ч</b>	Прыжки на скакалке - тест	1		
32-33		Упражнения с мячом (броски и ловля мяча одной двумя руками через сетку) - тест	2		
34		Нижняя прямая подача - тест	1		