

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа №17 города Пятигорска
(МБОУ НОШ № 17)

357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Кирова, 55
тел. (8793)39-26-19, E-mail: nachalka17.5gor@mail.ru

«Рассмотрено»:

Педагогический совет
Протокол №8 от 11.07.2023г.

«Согласовано»:

Зам. директора по ВР

Васильева Е.А.

«17» июля 2023 г.



«Утверждаю»:

Директор МБОУ НОШ №17

Останкович Е.В.

«17» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СЕКЦИИ
(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель: Каплунова А.С.

Возраст детей: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год

г. Пятигорск, 2023 г.

Пояснительная записка

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 учебному плану общеобразовательной организации, занятия по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана 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.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён 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. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочного курса 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. 30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Даная программа «Волейбол» позволяет детям младшего школьного возраста:

- укрепить здоровья и закалить организм
- содействует правильному физическому развитию, повышению общей физической подготовленности
- развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка
- дальнейшему изучению и совершенствованию основ техники и тактики игры

Данная программа направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

В результате изучения данного курса в 3 и 4 классе обучающиеся получают возможность формирования.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Календарно-тематическое планирование кружка 3 класс

п/п	Тема	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	
3.	Влияние ФУ на организм, История развития волейбола.	1	
4.	Основы техники и тактики игры.	1	
5.	Правила игры и методика судейства.	1	
6.	Стойка волейболиста, прием и подача мяча.	1	
7.	Верхний прием мяча.	1	
8.	Разновидность подач.	1	
9.	ОФП, сдача нормативов.	1	
10.	Изучение атакующего удара.	1	
11.	Изучение атакующего удара.	1	
12.	Нижний прием мяча, атакующий удар.	1	
13.	Нижний прием мяча, атакующий удар.	1	
14.	Верхняя подача мяча по зонам.	1	
15.	Прием мяча в зонах.	1	
16.	Подвижная игра «Горячая картошка с элементами волейбола.	1	
17.	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений.	1	
18.	Нижняя подача мяча по зонам.	1	
19.	Нижняя подача мяча по зонам.	1	
20.	Развитие координационных качеств, пробная игра в командах.	1	
21.	Развитие координационных качеств, пробная игра в командах.	1	
22.	Развитие силовых качеств, блок у сетки	1	
23.	Развитие силовых качеств, блок у сетки	1	
24.	Атакующий удар и блок у сетки	1	
25.	Передача мяча в командах (Пас).	1	
26.	Техника игры в защите	2	
27.	Техника игры в нападении	2	
28.	Нападающий удар, блокировка	2	

29.	Боковая подача мяча	2	
30.	Нижний прием мяча	2	
Итого часов:		34 ч	

Календарно-тематическое планирование кружка 4 класс

п/п	Тема	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	
3.	Влияние ФУ на организм, История развития волейбола.	1	
4.	Основы техники и тактики игры.	2	
5.	Правила игры и методика судейства.	2	
6.	Стойка волейболиста, прием и подача мяча.	1	
7.	Верхний прием мяча.	2	
8.	Разновидность подач.	2	
9.	ОФП, сдача нормативов.	1	
10.	Изучение атакующего удара.	2	
11.	Нижний прием мяча, атакующий удар.	2	
12.	Верхняя подача мяча по зонам.	1	
13.	Прием мяча в зонах.	2	
14.	Подвижная игра «Горячая картошка с элементами волейбола.	2	
15.	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений.	1	
16.	Нижняя подача мяча по зонам.	2	
17.	Развитие координационных качеств, пробная игра в командах.	2	
18.	Развитие силовых качеств, блок у сетки	1	
19.	Атакующий удар и блок у сетки	2	
20.	Передача мяча в командах (Пас).	2	
21.	Техника игры в защите	1	
22.	Техника игры в нападении	2	
23.	Нападающий удар, блокировка	2	
24.	Боковая подача мяча	1	
25.	Нижний прием мяча	2	
Итого часов:		42ч	