

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №23 г.о. Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета № 1
от 30.08.2023г.

. СОГЛАСОВАНО

Ответственная за УР
_____ Климова Е.В.
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ 323
_____ Копылова Ж.В.
от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся начальных классов

Г.О. Чапаевск 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана учителем физической культуры Малиной С.П. (приказ 20-од от 30.08.2023) на основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», и Программы воспитания

Цели и задачи рабочей программы

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:

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- ✓ Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- ✓ Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- ✓ Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- ✓ Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- ✓ Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- ✓ Воспитание моральных и волевых качеств.

Согласно учебному плану на занятия секции «Волейбол» отводится 34 ч.:

Содержание учебного предмета

Тема «Тактическая подготовка»

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика:

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема «Техника игры»

Практика:

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
- Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления.
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приема мяча сподачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Тема «Соревнования»

Практика:

- Организация и проведение соревнований.
- Разбор проведенных игр.
- Устранение ошибок.

Тема ОФП– Общая физическая подготовка (на каждом занятии)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеобразовательные упражнения (на каждом занятии)

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.
- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Прогнозируемые результаты реализации программы

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол).

Уметь:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование 3-4 классы (1год обучения)

Содержание курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Формы организации занятий	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
Перемещения	8 ч	Однонаправленные занятия <i>(Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому)</i>	Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.	РЭШ тема «Волейбол»
Верхняя передача	6 ч	Комбинированные занятия <i>(Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка)</i>	Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.	
Нижняя передача	6 ч		Издавать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
Верхняя прямая подача с середины площадки	4 ч	Целостно-игровые занятия <i>(Достроены на учебных двусторонних играх в пионербол и волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил)</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
Приём мяча	3 ч	Контрольные Занятия <i>(Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся)</i>	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
Подвижные игры и эстафеты	7 ч		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
Физическая подготовка в процессе занятия	На каждом уроке		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.	
Итого	34 ч			

Результаты внеурочной деятельности.

Планируемые результаты внеурочной деятельности конкретизируются в рабочей программе и должны соответствовать планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы.

Зачет результатов освоения обучающимися программ внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ № 5 осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся».

Зачет результатов освоения обучающимися программы внеурочной деятельности курса «Волейбол» осуществляется в следующем порядке:

- в соответствии с содержанием программы внеурочной деятельности разработан оценочный инструментарий - спортивные соревнования, презентация; тест, выступление, доклад, сообщение; проект, с помощью которого проводится диагностика промежуточных результатов достижения планируемых результатов программы внеурочной деятельности. Периодичность диагностики - 1 раз в год.

В конце каждой четверти и учебного года руководитель курса внеурочной деятельности фиксирует результаты освоения программы курса в журнале учета занятий по внеурочной деятельности отметкой «зачет» или «незачет».