

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "СОШ №33"

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического
совета

Протокол №1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ "СОШ №33"

Короленко Ю.Ю.
Приказ № 133/3
от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся начальных классов

г.Бийск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, начальных классах и рассчитана на 35 часов (по 1 часу в неделю)

За основу взято положение о правилах вида спорта «Волейбол», Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 г. № 261.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, 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 сердечнососудистой 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.

Новизна программы. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического

воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель и задачи обучения

Цель: воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

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:

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

Проговаривать последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные результаты:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Коммуникативные результаты:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

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

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

1. Общие основы волейбола. (2 часа)

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. (4 часа)

3. Основы техники волейбола (10 часов). Перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Ознакомление с разучиваемым приемом. Изучение приема в упрощенных условиях. Изучение приема в усложненных условиях. Закрепление приема в игре.

4. Основы тактики (6 часов). Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

5. Специальная физическая подготовка (10 часов). Развитие гибкости. Развитие ловкости. Развитие выносливости общей и специальной. Развитие быстроты. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

6. Итоговое занятие (3 часа). Учебная игра. Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тематическое планирование

№ п/п	Классные события	Темы занятий	Количе ство часов	Дата	Элек-е (цифро-е) Обр. ресурсы
1.	Общие основы волейбола	Техника безопасности на занятиях волейболом. История развития волейбола.	1		
2.		Влияние физических упражнений на организм человека	1		
3.	Правила игры в волейбол	Правила игры в волейбол	1		
4.		Правила игры в волейбол	1		
5.		Правила игры в волейбол	1		
6.		Правила игры в волейбол	1		
7.	Основы техники волейбола	Перемещения игрока	1		
8.		Перемещения игрока	1		
9.		Подача снизу/сверху	1		
10.		Подача /сбоку/в прыжке	1		
11.		Прием/передача мяча	1		
12.		Прием/передача мяча	1		
13.		Нападающий удар	1		
14.		Нападающий удар	1		
15.	Основы тактики волейбола	Блокирование	1		
16.		Блокирование	1		
17.		Индивидуальные действия	1		
18.		Индивидуальные действия	1		
19.		Групповые действия.	1		
20.		Групповые действия.	1		
21.		Командные действия	1		
22.		Командные действия	1		
23.	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости.	1		
24.		Развитие гибкости.	1		
25.		Развитие ловкости.	1		
26.		Развитие ловкости.	1		
27.		Развитие выносливости общей и специальной	1		
28.		Развитие выносливости общей и специальной	1		
29.		Развитие быстроты.	1		
30.		Развитие быстроты.	1		
31.		Развитие силы и скоростно-силовых качеств.	1		
32.		Развитие силы и скоростно-силовых качеств.	1		
33.	Итоговое занятие.	Учебная игра	1		
34.		Учебная игра	1		
35.		Учебная игра	1		
36.	Итого:	35 часов			

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

ЦОР: <https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/>

к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована 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, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ ученика, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 9 - х классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все 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. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно- спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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):

1. *Регулятивные УУД:*
 - *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
 - *Проговаривать* последовательность действий.
 - *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

2. *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.

3. *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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

№ п/п		Темы занятий	Колич ество часов	Дата	Элек ронн е (циф овые образ вател ные ресур ы
1.	Введение в курс и знакомство	Знакомство	1		институтвоспитания.рф
2.		Знакомство	1		
3.		Моя группа	1		
4.		Моя группа	1		
5.	Я и мои эмоции	Что такое эмоции?	1		
6.		Радость	1		
7.		Как победить страх	1		
8.		Что делать с гневом?	1		
9.		Обида	1		
10.		Грусть	1		
11.		Сочувствие	1		
12.		Мое настроение	1		
13.		Стресс	1		
14.		Мои желания	1		
15.	Я и другие	Какой Я?	1		
16.		Мои друзья	1		
17.		Умение ладить с людьми	1		
18.		Решаем проблемы	1		
19.		Все вместе	1		
20.		Секреты общения	1		
21.		Мысли, чувства, поведение	1		
22.		Зачем нужны эмоции	1		
23.		Как справляться с эмоциями?	1		
24.		Индивидуальные консультации	1		
25.	Наши взаимоотношения	Уверенное поведение	1		
26.		Критика	1		
27.		Просьба и требование	1		
28.		Благодарность	1		
29.		Поведение конфликтных ситуациях	1		
30.		Моя индивидуальность	1		
31.		Моя ответственность	1		
32.		Как изменить привычки		6	
33.		Принятие решения			

34.		Как понять Другого			
35.		Общение в группе			
Итого:		35 часов			