


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ермаковская средняя школа №2»

«Согласовано»

Методист МБОУ «ЕСШ № 2»

 /Е.А.Кондрашова /

Протокол №53

от « 31 » августа 2023г.



«Утверждаю»

Директор школы

 М.В.Тиунова /

Приказ № 01-05-218

от « 31 » августа 2023 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Волейбол» в 3-4 классе**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

Попов Максим Анатольевич  
(Ф.И.О. учителя-разработчика)

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Ермаковская СШ № 2» на 2023-2024 учебный год.
- Положением МБОУ «Ермаковская СШ № 2» «Об организации внеурочной деятельности обучающихся при реализации ФГОС начального, общего и среднего образования».

### **Цель и задачи программы:**

**Цель обучения:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в волейбол и ее основными правилами.

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### **Метапредметные;**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

#### **Личностные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 9- 11 лет.

**Срок реализации программы.**

Учащиеся посещают объединение 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня.

Продолжительность занятий 1 час.

*Начало занятий -.*

*Окончание занятий -*

*Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 34недель.*

*Объем учебных часов за год обучения - 68 часов*

*Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часу*

**Формы занятий:** При реализации программы используются следующие формы занятий:

Индивидуальная	Групповая	Фронтальная
Индивидуально - групповая	Соревновательная	Работа по подгруппам (по звеньям)

**Основными формами организации занятий** являются учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Содержание программы:**

**Учебный план (9-11 лет)**

**Учебный план секционных занятий по волейболу.**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы
			3-4
1	Теоретическая	2	2
2	Техническая	24	24
	2.1.Имитационные упражнения без мяча	2	2
	2.2.Передача мяча сверху	8	8
	2.3. Прием мяча снизу	8	8

	2.4. Подача мяча	6	6
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	12	12
	3.1. Действия игрока в защите	8	8
	3.2. Действия игрока в нападении	4	4
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	18	18
	4.1. Общая физическая подготовка	16	16
	4.2. Специальная физическая подготовка	4	4
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по волейболу</b>	8	8
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	4	4
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>68</b>

## Содержание программы учебного плана

### Теоретические занятия.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Практические занятия.

#### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба с крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки**

**Действия с мячом. Приём мяча**

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### **Планируемые результаты (прогнозируемый) результат программы «Волейбол»**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе позволяет добиться следующих результатов:

**Предметные результаты** характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы дополнительного образования «Волейбол».

#### **Метапредметные результаты:**

##### *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.

##### *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;

*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).

**Личностные результаты:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Учащиеся должны знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения, истории волейбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейбола и правила его предупреждения;
- основы судейства игры волейбол.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейбола, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

***Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало образовательного процесса – 1 сентября 2023г.

Окончание учебного года - 28 мая 2024г.

Всего по программе -68 часов

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 34 недели.

Количество учебных дней: - 68 дней.

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем Учебных часов	Режим работы
1	1 год	34	68	68ч	2 раза в неделю по 1 часу

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивному направлению «Волейбол»**

№ п. п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения	
				план	факт
1.	Теоретические занятия	2 ч.	История развития, известные спортсмены, просмотры видео с разбором игровых ситуаций, разучивание технических и тактических комбинаций.	01.09	
				04.09	
2	Техника перемещений.	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	08.09	
				11.09	
3.	Прием. Передача и Подача мяча.	2 ч.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	15.09	
				18.09	
		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	22.09	
				25.09	



		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	29.09	
				02.10	
		2 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	06.10	
				09.10	
		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол20.	13.10	
				16.10	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	20.10	
				23.10	
		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	27.10	
				10.10	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	13.11	
				17.11	
		2 ч.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	20.11	
				24.11	
		4 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в олейбол.	27.11	
				01.12	
				04.12	
				08.12	
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	11.12	
				15.12	

		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	18.12	
				22.12	
		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	25.12	
				29.12	
				12.01	
				15.01	
4.	Нападающий удар. Блокирование.	4 ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	19.01	
				22.01	
				26.01	
				29.01	
		4 ч.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	02.02	
				05.02	
				09.02	
				12.02	
		4 ч.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	16.02	
				19.02	
				26.02	
				01.03	
5.	Тактика игры в нападении.	2 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	04.03	
				11.03	
		2ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	15.03	
				18.03	
		4ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	22.03	
				01.04	
				05.04	
				08.04	
		4 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	12.04	
				15.04	
				19.04	
				22.04	

6.	Тактика игры в защите	8 ч.	Тактика игры в защите	26.04	
				03.05	
				06.05	
				13.05	
				17.05	
				20.05	
				24.05	
				27.05	
7	Теорети- ческие занятия	2 ч.	История развития, известные спортсмены, просмотры видео с разбором игровых ситуаций, разучивание технических и тактических комбинаций.	28.05	
	<b>Итого</b>	<b>68 ч.</b>			