

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕВЯКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрено» на
заседании методического
совета школы
Протокол №____
от _____ 2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ Фролова А.В.
«_____» _____ 2024г

«Утверждаю»
Приказ №_____
от «_____» _____ 2024 г
Директор МОУ ИРМО
«Ревякинская СОШ»
_____ Шилинскас Г.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Азбука Волейбола»
Начальное общее образование**

Направление развития личности:
Спортивно-оздоровительная деятельность

Для обучающихся 7-11 лет
1 год обучения
Составитель : Данилова Любовь Леонидовна,
Учитель физкультуры

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 4 классах 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 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 (68 часов)

Основы знаний о физической культуре и спорте (2 часа)

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. (6 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.

Общefизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

«Специальная физическая подготовка» (56 часов)

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 часа)

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 обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических 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	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний (теоретическая часть) – 2 ч.	ТБ и правила поведения на занятиях по волейболу. Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/
2		Правила игры пионербол, волейбол.. Игра «Пионербол».	1	
3	Общефизическая подготовка -6 ч.	ТБ и правила поведения на занятиях. скоростных, скоростно-силовых способностей. Игры с мячом.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
4		Развитие выносливости, гибкости. Игровые упражнения с мячом. строевые упражнения. Игра пионербол.	1	
5		Развитие координационных способностей, выносливости. легкоатлетические упражнения. Игра пионербол.	1	
6		Развитие выносливости, гибкости. Игровые упражнения с мячом.	1	
7-8		Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Игра пионербол.	2	
9-10	Специальная физическая подготовка – 56ч.	Игры, развивающие физические способности. Игра пионербол.	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/
11		Инструкция по технике безопасности. Стойка игрока (исходные положения) Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.	1	
12		Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
13		Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол	1	
14		Нижняя прямая. Игры с мячком	1	
15		Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через	1	

		сетку). Пионербол.		
16-17		Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/
18-19		Турнир по пионерболу	2	
20		Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
21		Стойка игрока (исходные положения). Упражнения с мячом	1	
22		Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	1	
23-24		Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	2	
25		Нижняя прямая	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
26		Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.	1	
27-28		Эстафеты с мячом. Пионербол	2	
29		Правила судейства. Пионербол.	1	
30-31		Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2	
32		Прием мяча, отраженного сеткой. Игра пионербол.	1	
33		Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Инструкция по технике безопасности	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
34		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте	1	
35		Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Пионербол	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
36-37		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	
38		Нижняя прямая	1	

39		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Пионербол	1	
40		Прием мяча, отраженного сеткой	1	
41-42		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.	2	
43		Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/
44		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	1	
45-46		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	
47-48		Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/
49-50		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	
51		Нижняя прямая	1	
52		Игры развивающие физические способности	1	
53		Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1	
54-55		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
56		Нижняя прямая	1	
57		Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
58		Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	
59		Нижняя прямая	1	
60		Прием мяча снизу двумя руками	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/
61		Прием мяча сверху двумя руками.	1	
62-63		Индивидуальные тактические действия в нападении,	2	

		защите.		
64		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
65	Контрольные и тестовые упражнения – 4 ч.	Прыжки на скакалке - тест	1	
66-67		Упражнения с мячом (броски и ловля мяча одной двумя руками через сетку) - тест	2	
68		Нижняя прямая подача - тест	1	