

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №74» городского округа Самара

Утверждаю

Директор МБОУ Школа №74

г.о. Самара

 А.А.Захаркин

Приказ №282-од  
от 28.08.2017г.

Согласовано

«27» августа 2017г.

Зам. директора по УВР

МБОУ Школа №74

г.о.Самара

 /Л.В. Красова

Программа рассмотрена на заседании

МО учителей начальных классов

Протокол № 1от «26» августа 2017г.

Руководитель МО

МБОУ Школа №74 г.о. Самара

 /З.А. Табачнова

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности кружка**  
**«Волейбол»**

Самара,2017г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 3-4 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Срок реализации: 2 года. Количество часов в 3 классе – 34 ч., в 4 классе – 34 ч. в год.

### **Исходные позиции данной образовательной программы:**

- принцип набора - обучающиеся кружка «Волейбол»
- время проведения – дополнительные занятия (кружок);
- по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы секции «Волейбол», реализующая свою деятельность в общеобразовательных учреждениях.

В настоящую программу внесены ряд изменений, позволяющих адаптировать его под учебно-воспитательный процесс.

### **Ведущая педагогическая цель и основные задачи программы**

#### **Цель программы:**

- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

#### **Основные задачи программы:**

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

#### **Направления и этапы программы. Основные принципы, методы и средства обучения.**

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одному из виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

1) Валеологический блок.

2) Обучающий блок:

Теоретические сведения. - О.Ф.П.

- С.Ф.П.

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

- Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировки (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

### **Методы обучения и тренировки**

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

- Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

### **Прогнозируемые результаты реализации программы**

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закалывающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;

- О 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).

### ***Результаты освоения учебного предмета***

По окончании изучения курса внеурочной деятельности кружка «Волейбол» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов внеурочной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении волейбола для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия волейболом в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия волейболом 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;
- 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, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий волейболом;
- организовывать и проводить занятия волейболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### ***Уровень физической подготовленности***

#### **3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Содержание программы «Волейбол»

Учебно-тематический план (68 час).2 года обучения

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	8
2	Специальная подготовка техническая	32
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	8

#### Блок «Валеологический »

Теория:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

История возникновения волейбола (пионербола).

Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).

Личная гигиена.

Режим питания спортсмена.

Вред курения.

Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

Оказание первой медицинской помощи.

Психологическая подготовка к игре.

Блок «Обучающий »

Тема «Тактическая подготовка » (20 часов). 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» СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика: (32 часа).

- Овладение техникой передвижения и стойки. 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.
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- 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.
- Технические действия при подаче.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Тема «Соревнования»

Практика (8 часов)

- 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 – поднятие 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 – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

- В 3 классе обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.
- В 4 классе обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол.

### **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.

### **Условия необходимые для реализации образовательной программы:**

#### 1. Материально - техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1шт;
2. стойки волейбольные- 2шт;
3. гимнастическая стенка- 1 шт;
4. гимнастические скамейки-10шт;
5. скакалки- 25 шт;



6. мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт;
7. мячи волейбольные – 25 шт;
- 8.перекладины для подтягивания в висе-5-7 штук;
- 9.резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 3 КЛАСС.

№	Тема	Кол-во часов
1	. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Игра «Зайцы в огороде»	1
2	Строевые упражнения. Игра«Прыжки по кочкам»	1
3	. Строевые упражнения. . Игра «Передай мяч»	1
4	Беседа: Личная гигиена. .Игра «Пятнашки».	
5	Специальная физическая подготовка . Игра «Перестрелка».	1
6	СФП. Перемещение в стойке Игра: «Точный расчет»	1
7	Беседа: Режим питания спортсмена. Игра «Бросай - поймай»	1
8	ОФП- на развитие быстроты, силы, ловкости. Игра «Пятнашки», «Мяч капитану».	1
9	ОРУ с малыми мячами . Игра «Перестрелки», «Вызов номеров».	1
10	Беседа: Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена. Игра « Охотники и утки»	1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Передай мяч»	1
12	Общая физическая подготовка для плечевого пояс, для рук и ног . Игра «Вышибалы»	1
13	Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра « Городки»	1

14	Беседа: Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Игра « Охотники и утки»	1
15	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. - Эстафеты с мячами	1
16	СФП-В тройках броски мяча друг другу в перебежках . Игра «Борьба за мяч»	

№	Тема	Кол-во часов
17	Техника безопасности во время занятия спортивными играми. Игра «Передай мяч»	1
18	Стойка игрока, перемещения. Игра «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам»	1
19	Перебрасывание мяча друг другу через круг. Игра «Прыжки по кочкам»	1
20	Беседа: « Что нужно делать для улучшения осанки» Игра «Пятнашки».	
21	Стойка игрока , перемещение. Игра«Перестрелка», «Мяч капитану».	1
22	Перебрасывание мяча через верёвку или сетку. Игра«Перестрелка».	1
23	Перемещение в стойке. Игра «Точный расчет»	1
24	В парах броски мяча друг другу через сетку. Игра «Мяч по кругу»	1
25	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Игра «Перестрелки», «Вызов номеров».	1
26	Беседа: « Для чего нужно закаливание организма» Игра « Точный расчет»	1
27	Тема. Удар мяча о стену правой ,левой рукой . Игра «Осаждённая крепость»	1
28	Учебная игра «Пионербол» Игра «Пионербол».	1

29	Строевые упражнения. Игра «Подвижная цель»	1
30	Учебная игра «Пионербол» Игра «Пионербол»	1
31	Учебная игра «Пионербол» Игра «Пионербол»	1
32	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Пионербол»	1
33	В парах перебрасывание друг другу ,двух мячей Игра « Борьба за мяч»	1
34	В парах перебрасывание друг другу , двух мячей одновременно . Игра «Борьба за мяч»	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 4 КЛАСС.

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности во время занятия спортивными играми. Игра «Передай мяч»	1
2	.Строевые упражнения. Игра «Снайперы»	1
3	Набрасываем мяч в удобное для передачи положение . Игра «Городки»	1
4	Беседа: «Береги нервную систему» Игра «Пятнашки с мячом».	1
5	Выполняем верхнюю передачу мяча . Игра«Перестрелка», «Точно водящему».	1
6	Стойка волейболиста. Строевые упражнения.  Игра «Перестрелка»	1
7	Работа в парах с мячом. Строевые упражнения. Игра «Точный расчет»	1
8	Работа в парах с мячом. Игра:«Точно водящему».	1
9	Беседа: «Как правильно дышать при выполнении Игра; «Бросай - поймай»	1
10	Нижняя передача от игрока к игроку . Игра« Перестрелки».	1

11	Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» Игра «Мяч капитану».	1
12	Верхние передачи мяча.перемещаются под мяч Игра «Кто точнее».	1
13	Передача мяча снизу. Строевые упражнения. Игра «Осаждённая крепость».	1
14	Передача мяча по кругу. Игра «Подвижная цель»	1
15	Эстафеты с мячами . с места.	1
16	Учебная игра «мини-волейбол»Строевые упражнения. Игра «мини-волейбол»	1
17	В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо(влево). Игра «мини-волейбол»	1

№	Тема	Кол-во часов
18	Техника безопасности во время занятия спортивными играми. Игра «Передай мяч»	1
19	Передача мяча сверху(снизу) Игра «Снайперы»	1
20	Верхняя передача мяча над собой. Игра «Передай мяч»	1
21	Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях Игра «Пятнашки с мячом».	1
22	Верхняя передача мяча в стену на минимальном расстоянии. Игра «Обстрел чужого поля».	1
23	Упражнения с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Точный расчет».	1
24	Упражнения с набивными мячами. Игра «Мяч капитану»	1
25	Беседа: «Оказание первой медицинской помощи»	1
26	Упражнение с набивными мячами Игра «Борьба за мяч»	1



27	Передача мяча сверху(снизу) через сетку. Игра« Перестрелки».	1
28	Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека» Игра«Мяч капитану».	1
29	Удар мяча о стену правой, левой рукой. Игра «Пионербол».	1
30	Игра «Пионербол».	1
31	Имитация нападающего удара в прыжке через сетку. П/и «Подвижная цель»	1
32	Верхняя прямая передача мяча. Игра «Осаждённая крепость»	1
33	Игра «Пионербол»с элементами волейбола.	1
34	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1