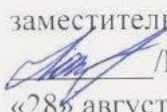


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 с углублённым изучением
отдельных предметов»**

«Согласовано»
заместитель директора по ВР

/К.А. Ложникова
«28» августа 2023

«Утверждено»
директор МБОУ СОШ №12

/М.С. Ресслер
приказ № 308 от 28.08.2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

Для 3 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Карпова Ирина Геннадьевна

Бийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ч. 6 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5);
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации (департамент государственной политики в сфере общего образования) от 28 октября 2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
4. Учебного плана МБОУ «СОШ № 12 с углубленным изучением отдельных предметов» на 2023/2024 учебный год.
5. Основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС) МБОУ «СОШ №12».
6. Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ №12».
7. Авторской программы А.Н.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель.

Актуальность изучения учебного предмета

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных организаций. Благодаря этому смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цели и задачи изучения учебного предмета

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы изучение спортивной игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- приветствие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Общая характеристика учебного предмета

Материал программы даётся трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают

организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Этот раздел в данной программе используется в начале занятия.

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

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

В связи с недооснащённостью общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме. Курс первого года обучения поделен на два года и тематика занятий составлены с учетом количества учебных недель в год.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения

Контроль и оценивание осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ №12» и Положением о нормах оценки знаний, умений и навыков обучающихся по учебным предметам в МБОУ «СОШ №12» .

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении

- разнообразные виды дополнительных тренировочных заданий с целью ликвидации пробелов в знаниях;
- дифференцированное домашнее задание;
- консультационная поддержка и помощь;
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание ситуации успеха.

Количество учебных часов, на реализацию рабочей программы

Курс «Волейбол» изучается в 3 классе из расчёта 1 ч в неделю. Программой предусматривается 33 занятия, а учебный год составляет 35 недель, в настоящей программе предусмотрено введение дополнительно 2 резервных часов. Темы уроков по волейболу взяты из авторской программы А. Н. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» (издательство «Волгоград: Учитель»).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» 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 учебной 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 учебной 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 учебной 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 физической культуры 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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Контрольные испытания.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 метров 6 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 0 3.5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1.5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи мяча через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона испытания.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на качество выполнения нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях. Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения 5; второй год обучения-10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения-15; второй год обучения-20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2.) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ урока	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Тема раздела (количество часов)		
Теория(3ч)		
1-3	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини – волейбол.	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Знать технику безопасности.
Техническая подготовка(16ч)		
4 7-12 21-29	<i>Овладение техникой передвижения и стоек.</i> Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. <i>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.</i> Прием и передача мяча снизу, прием и передача двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача двумя руками сверху на месте. <i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая.	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
Общая физическая подготовка.(10ч)		
5-6 13-16 32-34	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости.	Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с

	<p>Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, туловища, шеи. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.</p> <p>Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во вру», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.</p> <p>Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.</p>	<p>помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p>Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
Тактическая подготовка.(6ч)		
17-20 30-31	<p>Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

		Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
--	--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата				Тема
	классы				
	3 А	3 Б	3 В	3 Г	
1	8.09	4.09	8.09	4.09	Инструктаж по технике безопасности. Правила.
2	15.09	11.09	15.09	11.09	История возникновения волейбола. Развитие волейбола.
3	22.09	18.09	22.09	18.09	Правила.
4	29.09	25.09	29.09	25.09	Техника передвижения и стоек.
5.	6.10	2.10	6.10	2.10	Развитие двигательных качеств.
6.	13.10	9.10	13.10	9.10	Развитие двигательных качеств.
7.	20.10	16.10	20.10	16.10	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
8.	27.10	23.10	27.10	23.10	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
9.	10.11	13.11	10.11	13.11	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
10.	17.11	20.11	17.11	20.11	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
11.	24.11	27.11	24.11	27.11	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
12.	1.12	4.12	1.12	4.12	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
13.	8.12	11.12	8.12	11.12	Развитие двигательных качеств.
14.	15.12	18.12	15.12	18.12	Развитие двигательных качеств.
15.	12.01	25.12	12.01	25.12	Матчевые встречи.
16.	19.01	15.01	19.01	15.01	Матчевые встречи.
17.	26.01	22.01	26.01	22.01	Уметь выполнять тактические действия.
18.	1.02	29.01	1.02	29.01	Уметь выполнять тактические действия.
19.	9.02	5.02	9.02	5.02	Уметь выполнять тактические действия.
20.	16.02	12.02	16.02	12.02	Уметь выполнять тактические действия.

21.	1.03	19.02	1.03	19.02	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
22.	15.03	26.02	15.03	26.02	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
23.	22.03	4.03	22.03	4.03	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
24.	5.04	11.03	5.04	11.03	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
25.	12.04	18.03	12.04	18.03	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
26.	19.04	1.04	19.04	1.04	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
27.	26.04	8.04	26.04	8.04	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
28.	3.05	15.04	3.05	15.04	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
29.	17.05	22.04	17.05	22.04	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.
30.		27.04		27.04	Уметь выполнять тактические действия.
31.	24.05	6.05	24.05	6.05	Уметь выполнять тактические действия.
32.		13.05		13.05	Развитие двигательных качеств.
33.	31.05	20.05	31.05	20.05	Матчевые встречи.
34.		27.05		27.05	Матчевые встречи.
	ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 35 часов				

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
1	Стенка гимнастическая	П
2	Мячи волейбольные	П
3	Сетка волейбольная	Д
4	Стойки волейбольные	Д
5	Аптечка медицинская	Д
6	Секундомер	Д
7	Измерительная лента	Д
8	Гимнастическая скамейка	Д
9	Гимнастические маты	П
10	Скакалки	К

Для отражения количественных показателей в рекомендациях используется следующая система символических обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев),

К - полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух учащихся),

П - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6-7 экз.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» (издательство «Волгоград: Учитель»).

