

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Балтасинская гимназия»
Балтасинского муниципального района РТ

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2023

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
М.Шакирова Р.В.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Балтасинская гимназия»
/А.Р.Миннemuллин/
Приказ № 249
от «31» августа 2023



Рабочая программа
дополнительной общеобразующей деятельности
физкультурно-спортивного направления
«Волейбол»
Возраст детей: 9-12 лет

Составитель:
Гарафиева Чулпан Рафисовна,
Учитель физической культуры

2023-2024 год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 3-4 классах.

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, развиваются подвижность суставов, увеличиваются силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней 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 по достижению выпускником 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 выпускника, 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 3-4 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. 45 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.

| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
|--|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности 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 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.

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1 | Перемещения | 9 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Приём мяча | 4 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| 6 | Индивидуальные тактические действия в защите | 7 |
| 7 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 8 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 9 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 10 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 12 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 68 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения | Факт | Примечание |
|-------|---|--------------|-----------------|------|------------|
| 1-2 | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 2 | 4.09 | | |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 11.09 | | |
| 4-5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 | 11.09 18.09 | | |
| 6 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 18.09 | | |
| 7-9 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 3 | 25.09 2.10 | | |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | 2.10 | | |
| 11-12 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 | 9.10 | | |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 | 16.10 | | |
| 14 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 16.10 | | |
| 15 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | 23.10 | | |
| 16-17 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 2 | 23.10 6.11 | | |
| 18-19 | Разучивание нижней прямой подачи. | 2 | 6.11 13.11 | | |
| 20 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 13.11 | | |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | 20.11 | | |
| 22-24 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 3 | 20.11 27.11 | | |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 4.12 | | |
| 26-28 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 3 | 4.12 11.12 | | |
| 29 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 18.12 | | |
| 30-32 | Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении, защите. | 3 | 18.12 25.12 | | |
| 33 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 8.01 | | |
| 34 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 8.01 | | |
| 35-36 | Закрепление стойки игрока (исходные положения). | 2 | 15.01 | | |
| 37 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 22.01 | | |
| 38 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 22.01 | | |
| 39 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 29.01 | | |
| 40-41 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 2 | 29.01 5.02 | | |
| 42 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | 5.02 | | |
| 43-44 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 | 12.02 | | |
| 45 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 | 19.02 | | |
| 46 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 19.02 | | |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------|----------------|--|--|
| 47 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | 26.02 | | |
| 48 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | 26.02 | | |
| 49-50 | Закрепление нижней прямой подачи. | 2 | 4.03 | | |
| 51 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 11.03 | | |
| 52-54 | Разучивание верхней прямой подачи. | 3 | 11.03 18.03 | | |
| 55 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | 1.04 | | |
| 56-57 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. | 2 | 1.04 8.04 | | |
| 58-59 | Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). | 2 | 8.04 15.04 | | |
| 60 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 15.04 | | |
| 61 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками. | 1 | 22.04 | | |
| 62-63 | Разучивание одиночного блокирования. | 2 | 22.04 29.04 | | |
| 64-65 | Разучивание страховки при блокировании. | 2 | 29.04 6.05 | | |
| 66-67 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | 6.05 13.05 | | |
| 68 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 20.05 | | |
| Всего | | 68 | | | |