

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21
с углубленным изучением отдельных предметов»

СОГЛАСОВАНО
протокол № 1
педагогического совета
от «30» августа 2019года

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ № 21
Иванова О.Ю.
«30» августа 2019 год

Программа курса внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления

«Волейбол»

начальное общее образование
(уровень образования)

Срок реализации: 4 года

Составитель (и): Силкина Н.В., физической культуры
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Ухта
2019 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 06.10.2009 №373 с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 №1576, письмом Департамента общего образования Минобрнауки от 12.05.2011 №03-296, с учетом социального заказа родителей и пожеланий учащихся на основе проведенного анкетирования.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития каждого ребёнка на уровне, соответствующем его возрастным особенностям и возможностям в процессе изучения спортивной игры волейбол.

Исходя из общей цели, стоящей перед обучением, решаются следующие **задачи**:

- привитие учащимся теоретических знаний по физической культуре (история и развитие волейбола);
- развитие и совершенствование двигательных навыков и умений в соответствии с требованиями образовательной программы;
- расширение, углубление теоретических знаний учащихся;
- формирование у учащихся убеждения в том, что забота о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом;
- формирование мотивации к изучению тактических и технических действий на площадке, в соответствии с возрастными особенностями;
- формирование мыслительных процессов, логического мышления, пространственных ориентировок;
- создание прочной основы для дальнейшего здорового образа жизни;
- выявление и поддержки спортивных одаренных и талантливых детей.

Программа адресована учащимся 1-4 классов.

Сроки реализации программы: 4 года

Основные принципы программы:

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Содержание, формы и методы работы должны быть адекватны психофизиологическим возможностям данного этапа развития ребенка.
- Принцип актуальности. Создание условий для повышения мотивации к обучению двигательным навыкам, стремление развивать физические возможности учащихся.
- Принцип научности. Волейбол – это вид спорта, который развивает физические качества, логическое мышление и обобщение.
- Принцип мотивации. Развитие интереса к волейболу, развитию своего тела, здоровья и активного досуга.

- Принцип системности. Курс строится от простого к сложному (от подвижных игр к спортивной игре волейбол).
- Принцип практической направленности. Содержание занятий секции направлено на освоение спортивной терминологии, которая пригодится в дальнейшей работе, на решение технических задач, которые впоследствии помогут ребятам принимать участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях.
- Принцип доступности. Содержание курса выстроено с учетом познавательных возможностей учащихся.

Структура содержания программы состоит 2 разделов: теоретическая часть практическая часть. Практическая часть содержит следующие темы: тактическая подготовка, техника игры, соревнования. Теоретический блок материалов подкрепляется практической частью. Практические задания способствуют развитию у детей физических качеств (ловкости, силы, выносливости, быстроты), умение анализировать, решать ошибки во время игры, обобщать и делать выводы, проявляются волевые усилия. Темы «Общая физическая подготовка» и «Общеразвивающие упражнения», реализуются на каждом занятии.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол».

Личностными результатами изучения данного курса являются:

- развитие сообразительности при выполнении разнообразных соревновательных действий проблемного характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности стремление к победе – качеств весьма важные в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности и уважение к своему сопернику;
- овладение способами исследовательской деятельности во время спортивных и подвижных игр;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- формирование устойчивой учебно-познавательной мотивации ученика;
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметные результаты:

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- умение проговаривать последовательность действий;

- умение *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии;
- умение добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение использовать жесты судьи в игровой деятельности;
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты:

- умение перемещаться в стойке волейболиста переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед и сочетать способы перемещения;
- умение выполнять броски мяча из-за головы одной рукой, двумя руками;
- умение владеть техникой приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками (над собой, в паре, в движении и во время игры) и техникой подачи;
- грамотно выполнять тактические, индивидуальные и командные действия во время подвижных и спортивных игр;
- правильно самостоятельно играть и судить подвижные и спортивные игры

3. Содержание программы внеурочной деятельности «Баскетбол».

Теоретическая часть.

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

История возникновения и развитие волейбола (пионербола). Правила игры в мини-волейбол (пионербол). Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Здоровый образ жизни и отсутствие вредных привычек. Общий режим дня и его значение для 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.

Практическая часть.

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия и взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. 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 подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Техника игры. СФП - Специальные физические упражнения: овладение техникой передвижения и стойки, стойка игрока (исходные положения); ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; деремещения 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: подача через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

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 и без, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом; легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м, челночный бег, прыжки: с места в длину, вверх, прыжки с разбега в длину и высоту.

ОРУ – общеразвивающие упражнения (на каждом занятии).

- На 1 – 2 году обучения волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол и мини волейбол (с элементами волейбола) и подвижных игр

- На 3-4 году обучения обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол и волейбол.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Форма	Виды учебной деятельности
1.	Теоретическая часть	15	Инструктаж Лекция Сообщения Беседа	Изучать историю и развитие волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Анализировать правила игры. Действовать в соответствии с заданными правилами. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдать основные гигиенические правила. Выбирать режим правильного питания, основные правила организации распорядка дня. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Выбирать способы оказания первой медицинской помощи на занятиях по волейболу и уметь их предупреждать.
2.	Практическая часть	120		Анализировать групповые, индивидуальные и командные действия игроков.
2.1.	Тактическая подготовка	40	Игра Тренировочные занятия Соревнования	Овладеть техникой передвижения и перемещениями.
2.2.	Техника игры	60		Описывать и овладевать техникой изучаемых игровых приёмов и действий (передача, подача и нападающий удар).
2.3.	Соревнования	20		Осваивать приёмы самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов. Варьировать технику приёмов в

				зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевать спортивной терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Подготавливать организм к физической деятельности, выполняя ОРУ. Развивать физические качества на тренировках и самостоятельно. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий и соблюдать правила безопасности. Организовать и проводить совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляя судейство игры. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.
--	--	--	--	---