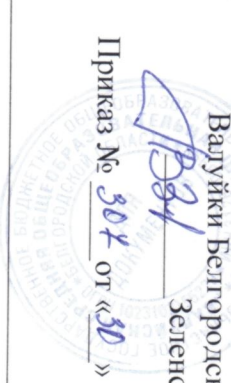


Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО Говорова Е.С.</p> <p>18.11</p> <p>Протокол № 7 от «10» 08 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы ОТБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области НВ. <i>Григорьев</i> Ефимова</p> <p>«15» 08 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ОТБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области Зеленская Г.В.</p> <p>18.11</p> <p>Приказ № 304 от «30» 08 2023 г.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности ФГОС

«Волейбол»

Срок реализации – 1 год

Для 2-х классов

Выполнил учитель:

физической культуры

Говорова Е.С.

2023 – 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 1-4 классов разработана на основе примерной основной образовательной программы начальной школы (стандарты второго поколения), Савинова Е.С. комплексной образовательной программы воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2007г), дополненной Министерством М.В.Маслов (работаем по новым стандартам) 2011г; Программа деятельности учащихся 5-9 по разделу «волейбол» - Г.А.Коллдончик, В.С.Кузнецов, Ю.Д., Чачин А.В.; Сыроматников Ю.П. - 2009 год.

Рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и рассчитана на 68 учебных часов.

Актуальность программы

Волейбол - один из наиболее популярных видов спорта. Занятия волейболом улучшает работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированности 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.

Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество ведёт малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Основная цель данной программы: повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействию гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

- формирования у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на 4 года.

Форма и режим занятий волейболом

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу в форме спортивной тренировки. Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть (разминка) — обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Основная часть. В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение техники и тактики игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двухсторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скорость — силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные занятия, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнения в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятия рекомендуются заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задания для самостоятельной работы.)

- Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашнее индивидуальное задание:
- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
 - по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
 - по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решения тактических задач).

Применение навыков волейболиста и их контроль

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, формируются личностные качества ребенка т.к. – лидерство, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание. В подростковом возрасте, когда идет углубление навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости, вырабатывается решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

Требование к уровню подготовки учащихся

В результате занятий по внеурочной деятельности по волейболу 1-го года обучения, воспитанники должны:

Характеризовать:

- правила безопасности поведения во время занятий волейболом;
 - 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, координационных, гибкости, ловкости, выносливости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизм на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил.

Тематическое планирование 2 классе

Наименование разделов И тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные ресурсы
Индивидуальные тактические действия в защите.	8	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	https://edsoo.ru
Закрепление техники верхней передачи	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Закрепление техники нижней передачи	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Верхняя прямая подача	3	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Закрепление техники приема мяча с подачи	3	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	12	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	https://edsoo.ru
Физическая подготовка в процессе занятия.			
	Итого 34 часа		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Сроки прохождения		Формы деятельности	Воспитательный потенциал
			планов ые	фактичес кие		
1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	1	4.09		Однонатраженные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
2	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1	11.09		Однонатраженные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
3	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра	1	18.09		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
4	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1	25.09		Однонатраженные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
5	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1	2.10		Целостно-игровые занятия Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
6	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.	1	9.10		Однонатраженные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
7	Развитие прыгучести. Упр. для развития	1	16.10		Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление

	взрывной силы. Учебная игра.				Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
8	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	1	23.10		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
9	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	1	6.11		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
10	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1	13.11		Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
11	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1	20.11		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
12	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещения). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра	1	27.11		Целостно-игровые занятия Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
13	Падение на спину, бедро – спину, набор, на голени, кувырок, на руки – грудь.	1	4.12		Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса,

14	Учебная игра. Акробатические упражнения.	1	11.12		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
15	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1	18.12		Одноразовые занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
16	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра	1	25.12		Целостно-игровые занятия Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
17	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1	15.01		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
18	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра	1	22.01		Целостно-игровые занятия Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
19	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1	29.01		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
20	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1	5.02		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.

21	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1	12.02		подготовка: техническая, физическая и тактическая подготовка Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	аккуратности и т.д
22	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1	19.02		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
23	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	1	26.02		Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
24	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1	4.03		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
25	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1	11.03		Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
26	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1	18.03		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
27	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1	1.04		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса,

28	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1	8.04		подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Целостно-игровые занятия Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
29	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	1	15.04		Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.		
30	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	1	22.04		Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.		
31	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	29.04		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.		
32	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1	6.05		Целостно-игровые занятия Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.		
33	Учебная игра с заданием.	1	13.05		Целостно-игровые занятия Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.		
34	Учебная игра.	1	20.05		Контрольные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.		

Список литературы

1. Рабочие программы по физической культуре . 1-4 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с. (Образовательный стандарт)
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост. Е.С. Савинов). – М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
3. Программа по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) для спортивных школ, - М. : Советский спорт, 2009.В.В.Ивочкин, Ю.Г. Травин, Н.Г.Королев, Т.Н. Семенова, А.И. Полушин
4. Программа по волейболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва,- Железняк Ю.Д.; Чачин А.В; Сыромятников Ю.П.- 2009 год.
5. Работаем по новым стандартам- внеурочная деятельность учащихся (волейбол), Г. А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, «Просвещение» 2011год.