

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

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО Говорова Е.С.</p> <p>Протокол № 1 от « 10 » 08 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области Фимова НВ.</p> <p>« 15 » 08 2023г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области Зеленская Г.В.</p> <p>Приказ № 307 от « 30 » 08 2023 г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности ФГОС

«Волейбол»

Срок реализации – 1 года

для 3-х классов

Выполнили:

Говорова Е.С., Коньшин М.С.

2023-2024г.

## 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 закладываются 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.

### Содержание программы «Волейбол»

Теорико 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 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.

Тема «*Тактическая подготовка*» (5 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: (8 часов).

- Овладение техникой передвижения и стоек. 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 лпцевой линии; подача нижняя боковая.

Тема «Соревнования»  
 Практика (2 часа)

- 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, закатывание голенистопопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание 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 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 общепедагогической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### Тематическое планирование 3 класс

Наименование разделов И тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные ресурсы
Индивидуальные тактические действия в нападении.	8	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Закрепление техники верхней передачи	6	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Закрепление техники нижней передачи	6	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Верхняя прямая подача	3	Сохранение и укрепление здоровья,	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>

		Трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
Закрепление техники приема мяча с подачи	3	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Физическая подготовка в процессе занятия.			
	Итого 34 часа		

#### Методический материал

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013г.-190с. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005. Просвещение, 2011. 61с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.



## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Сроки прохождения		Формы деятельности	Воспитательный потенциал
			плано вые	фактиче ские		
1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	1	1.09		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	8.09		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	15.09		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	22.09		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	29.09		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	6.10		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 взрывной силы. Учебная игра.	1	13.10		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.
8	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача Двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	1	20.10		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	27.10		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	10.11		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	17.11		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	24.11		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, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.	1	1.12		Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому,	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности,



					Тактическому или физическому	эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
14	Учебная игра. Акробатические упражнения.	1	8.12		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.
15	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1	15.12		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.
16	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра	1	22.12		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.
17	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1	29.12		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.
18	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстрой перемещения. Учебная игра	1	12.01		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.
19	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1	19.01		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.
20	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1	26.01		Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса.



					подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	аккуратности и т.д
21	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1	2.02	Однонатраправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	
22	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1	9.02	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.	
23	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	1	16.02	Однонатраправленные 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	1.03	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	15.03	Однатраправленные 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	22.03	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	5.04	Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса.	

					подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	аккуратности и т.д.
28	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1	12.04		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.
29	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	1	19.04		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.
30	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	1	26.04		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.
31	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	3.05		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.
32	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1	10.05		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.
33	Учебная игра с заданием.	1	17.05		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.
34	Учебная игра.	1	24.05		Контрольные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.