

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 3 – 4 классов

Составитель: Лавренова Елена Юрьевна
учитель физической культуры

г. Кудрово 2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся, 1-4 класс (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Программа рассчитана на 170 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 3 класс 68 часов; 4 класс 102 часа.

Главными задачами реализации учебного курса «волейбол» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
- углубленное изучение игры волейбол.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных

областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, зачёт умений выполнять технические приемы игры в волейбол, тестирования уровня физической подготовленности в избранном виде спорта. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 3-4 класса осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов.

Учебники:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

Пособие для педагога:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Веко» 2016.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Дополнительная литература для обучающихся:

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 1-4 классов.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления.
members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
3-4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры; • развитие навыка сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; • развитие самостоятельности и чувство личной ответственности за свои поступки; • сформировывание установки на безопасный, здоровый образ жизни. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; • добросовестное выполнение учебных заданий; • рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении

	<p>самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none">• планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;• осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;• работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);• использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;• определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения;• логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с
--	--

	<p>заданием, целью (сжато, полно, выборочно);</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации; • выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания; • определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.
--	--

Планируемые результаты

Предметные

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
3-4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • Познакомятся с техникой безопасности на разных спортивных играх, особенностями игр, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами; • Выполнять технические элементы и упражнения из игры в волейбол • выполнять основные тактические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • моделировать технику освоенных элементов волейбола; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых спортивных игр; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств (с помощью учителя); • варьировать знаниями в области разнообразных спортивных игры, находить общее между ними • сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств; • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. • Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

Содержание 3 класс, 102 часа

Основы знаний в области спортивных игр (в процессе занятий)

Техника безопасности на занятиях волейболом. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (16 часов)

Правила игры в волейбол. Основные элементы. История развития игры. Судейская жестикуляция и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (86 часов):

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (18 часов)

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития чувства мяча. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Модуль «Основы техники и тактики игры» (40 часов)

Стойки и перемещения. Прием и передача мяча. Способы подачи мяча. Тактическая подготовка: виды защиты, виды нападений. Элементарные игровые схемы.

Раздел 3. Игровая подготовка. (28 часов)

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 6х6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

4 класс, 136 часов

Основы знаний в области спортивных игр (в процессе занятий)

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 часов)

Правила игры в волейбол. Основные элементы. История развития игры. Судейская жестикуляция и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (124 часа):

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (22 часа)

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития чувства мяча. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Модуль «Основы техники и тактики игры» (42 часа)

Стойки и перемещения. Прием и передача мяча. Способы подачи мяча. Тактическая подготовка : виды защиты, виды нападений. Элементарные игровые схемы.

Раздел 3. Игровая подготовка. (60 часов)

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 6х6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола. Основы работы судей.

Тематическое планирование учебного курса

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	16
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</i> • <i>Модуль «Основы техники и тактики игры»</i> 	86: 18 40
3	Игровая подготовка	28
Итого		102

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	12
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</i> • <i>Модуль «Основы техники и тактики игры»</i> 	124: 22 42
3	Игровая подготовка	60
Итого		136