

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской
области.**

Управление образования Невьянского муниципального округа

МБОУ СОШ с. Конevo

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогическом совете
протокол №1

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
с. Конevo

Каракина Н.В
Приказ № 92-ОД от «28»
августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ГОРИЗОНТ» ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА**

**Уровень начального общего образования
Срок освоения 1 год**

с. Конevo 2025

I.Пояснительная записка

Программа курса по волейболу разработана для учащихся 4 классов в рамках реализации внеурочной деятельности согласно ФГОС НОО. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа дополнительного образования по спортивно – оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 4 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Актуальность программы.

Волейбол- один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждениях. Занятия волейболом улучшают работу сердечно- сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке 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 приобретенными 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно- тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Цель программы - прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждения в том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

Основные задачи:

- сформировать общее представления о технике и тактике игры в волейбол;

- обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства;

- научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

- развивать у детей мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы;

- привить интерес к систематическим занятиям по физической культуре и спорту;

Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

- 1) валеологический блок;

- 2) обучающий блок.

Теоретические сведения-

- ОФП.

- Специально физическая подготовка.

- Техническая подготовка.

- Тактическая подготовка.

-Интегральная подготовка.

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировки (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол(пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу(пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или групповой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. К основным принципам обучения тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, указания, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнений, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

II. Условия реализации программы

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ СОШ с. Конево курс рассчитан на 34 часов (1 часа в неделю).

III. Личностные и метапредметные результаты освоения курса по волейболу

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по волейболу является формирование следующих умений:

- соблюдение мер безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по волейболу являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока;
- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- техники приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками;
- передачи мяча над собой, тоже через сетку;
- техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 мот сетки;
- техника владения мячом комбинация из освоенных элементов;
- тактика игры: тактика свободного нападения, нападение с изменением позиций игроков;

-овладение игрой, игра по упрощенным правилам мини волейбола

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- приобрести теоретические знания и практические навыки в игре по волейболу;
- освоение упражнений для развития физических способностей;
- выполнение контрольных упражнений для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Познавательные универсальные учебные действия

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, воспитания трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- развитие игрового мышления;
- воспитание игровой дисциплины.

Отличительными особенностями волейбола является игровые и соревновательные действия-приемов игры (техники) При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить мяч в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий- приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата

IV. Тематическое планирование курса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	История развития волейбола в России. Техника безопасности.	1	

2	Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста.	1	
3	Стойка волейболиста. Подводящие упражнения для верней передачи мяча.	1	
4	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	
5	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	
6	Развитие скоростных способностей.	1	
7	Передвижения по площадке. Техника приема-передачи мяча снизу.	1	
8	Техника приема-передачи мяча снизу.	1	
9	Техника приема-передачи мяча с снизу.	1	
10	Упражнения с мячом в парах.	1	
11	Чередования передач мяча.	1	
12	Чередования передач мяча.	1	
13	Передача мяча двумя руками сверху в движении	1	
14	Развитие выносливости.	1	
15	Передача мяча двумя руками сверху в движении.	1	
16	Передача мяча двумя руками сверху у сетки.	1	
17	Прием-передача мяча снизу у сетки.	1	
18	Работа в парах.	1	
19	Взаимодействие двух игроков.	1	
20	Техника нижней прямой подачи.	1	
21	Техника нижней прямой подачи.	1	
22	Развитие силовых способностей.	1	
23	Прием мяча после подачи	1	
24	Прием мяча после подачи	1	
25	Взаимодействие трех игроков.	1	
26	Развитие ловкости.	1	
27	Жесты судей.	1	
28	Учебная игра.	1	
29	Учебная игра.	1	
30	Учебная игра	1	
31	Нижняя прямая подача в зону 1, 5	1	
32	Соревнования. Матчевые встречи	1	
33	Соревнования. Матчевые встречи	1	
34	Соревнования. Матчевые встречи	1	

VI.Список используемой литературы

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», М. – «Физкультура и спорт» 2009г.

А.Г. Фурманов «Волейбол в школе», Киев – 2009г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», М.- Просвещение 2010г

Г.П. Богданов «Уроки физкультуры iV-VI: Пособие для учителей», М. – Просвещение 2010г.

Э.Найминова «Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя», Ростов-н/Д – Феникс 2010г.

Л.П Матвеев «Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры», М. – «Физкультура и спорт» 2010г.

А.В. Беляев «Волейбол на уроках физической культуры», М. – «Физкультура и спорт» 2011г.