



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
г. Шахты Ростовской области  
«Гимназия №10 им. В.М. Шаповалова»

346500 Россия, г. Шахты Ростовской обл., пер. Короткий, 2, тел. / факс (8636) 22-48-26, e-mail: [gimn10@shakhty-edu.ru](mailto:gimn10@shakhty-edu.ru)

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

Н.Г. Жарикова

30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

О.В. Синицина

31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Н.А. Попова

Приказ №198 от 01.09.2023г.

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Попова  
Наталья  
Алексеевна



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Серебряный мяч»

для обучающихся 1-4 классов

Учитель: Евменова Г. Н.

г. Шахты 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для 4 класса разработана в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г № 413 (с изм. и доп. от 24.09.2020 г. N 519 и 11.12. 2020 г. N 712);

- Примерной основной общеобразовательной программой среднего общего образования (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

- основной образовательной программой МБОУ г. Шахты «Гимназия №10 имени В.М. Шаповалова»;

и на основании:

- Закона РФ «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ в редакции от 31.07.2020 г (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020 г);

- типового положения об ОУ (Постановление Правительства РФ от 19.03.2001 г №196 Об утверждении типового положения об общеобразовательном учреждении);

- Устава МБОУ г. Шахты «Гимназия №10 имени В.М. Шаповалова»;

- локального акта «Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности», утвержденного приказом по МБОУ г. Шахты «Гимназия №10» от 13.03.2020 г. № 121;

- учебного плана МБОУ г. Шахты «Гимназия №10 имени В.М. Шаповалова»;

- пособия для учителей и методистов: «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е издание.- М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа является составной частью модели внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО в части реализации основной общеобразовательной программы ООО - внеурочной деятельности из части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса по спортивно-оздоровительному направлению. Рабочая программа выполняет обязательные требования федерального государственного стандарта ООО.

Данная программа составлена с учетом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с родителями и учащимися, что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

### Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся

4-х классов. Рассчитана на 34 учебных часа, занятия по данной программе проводятся в форме тренировки, 1 раз в неделю (40 минут).

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** - учащиеся 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** - не более 20 человек.

**Формы занятий** - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы.

**Формы контроля** - опрос, тесты-практикумы, соревнования.

### **Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс**

Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия имеют спортивно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Внеурочные занятия по физической культуре призваны формировать у учащихся бклассов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

Игра в волейбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Внеурочные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

#### **Особенностью программы является:**

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре;
- программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание;
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идет «от простого - к сложному»;
- ребята получают знания гигиенических требований;
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

**Новизна программы** состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

**Педагогическая целесообразность** программы внеурочной деятельности детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

#### **Цель программы**

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

#### **Цель конкретизирована следующими задачами**

##### ***Оздоровительные:***

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

##### ***Развивающие:***

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,

##### ***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.

4. Воспитание правильных взаимоотношений среди воспитанников.

**Образовательные:**

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Изучение работы судей,
6. Освоение навыков командной игры.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

**Фронтальная форма** предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

**Индивидуальная форма** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

**Групповая работа** позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно **личностными и метапредметными**.

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять Утреннюю зарядку.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на **формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:**

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

Содержание программы	Кол-во часов
Основы знаний	2
Средств общей физической подготовки	8
Средства специальной физической подготовки	17
Изучение техники и тактики игры. Учебная игра	7
<b>Всего часов:</b>	<b>34 ч</b>

### Содержание программы Основы знаний

Правила техники безопасности на занятиях волейболом. История возникновения и развития волейбола. Знаменитые отечественные и зарубежные игроки. Правила игры в волейбол. Жестикуляция судей.

### Техническая подготовка

**Перемещение:** стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

**Верхняя передача:** исходное положение туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и отправляют мяч в нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками

**Нижняя подача:** исходное положение ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Имитация приёма мяча в исходном положении.

Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч покачивание руками вверх-вниз и в стороны; разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.

**Верхняя прямая подача с середины площадки:** подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Имитация подбрасывания мяча (без удара).

Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

Имитация подбрасывания и подача в целом.

Нижняя подача с близкого расстояния в стену и партнеру.

Нижняя подача через сетку с близкого расстояния и через сетку с места подачи.

**Прием мяча:** Снизу двумя руками в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Сверху двумя руками исходное положение туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

### **Общая физическая подготовка**

ОРУ, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## **Ожидаемые результаты освоения курса «Волейбол»**

### ***Личностные результаты:***

*Первый уровень:* знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень:* развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду.

*Третий уровень:* приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

***Метапредметные результаты:***

Характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;

***Предметные результаты:***

Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	мальчики	девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5.6	6.0
2	Челночный бег 30м (3*10) (с)	8.6	9.1
3	Прыжок в длину с места (см)	155	149
4	Прыжок через скакалку (раз)	90	100

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)		
		мальчики	девочки
1	Передача над собой (раз)	7-10	5-10
2	Подача нижняя прямая (раз)	5 из 10	3 из 10
3	Прием снизу (раз)	7-9	5-8



## **Формы и методы работы**

### ***Игровая форма***

*Однонаправленные занятия* - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

*Комбинированные занятия* - включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия* - построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия* - приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Материально-технические условия и рекомендации:**

Для проведения занятий внеурочной деятельности «Волейбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Видеоматериалы по волейболу
- Секундомер
- Сетка
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные
- Стойки волейбольные
- Учебные пособия по волейболу
- Рулетка измерительная
- Номера нагрудные
- Скакалки

**Литература:**

1. Журнал «Инструктор по физической культуре» издательство «ТЦ-Сфера»,
2. Журнал «Физическая культура в школе» издательство «Москва Педагогика»,
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» издательство «теория и практика физической культуры и спорта.
4. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение».
5. Учебник общеобразовательных учреждений физическая культура для 5-6-7 классов, авторы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Т.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, А.Н. Крайнов, З.В. Гребенщикова, Н.С. Алешина, М.В. Маслов.