

МБОУ «СОШ а. Ильич»

«Рассмотрено»

На заседании

Педсовета

---

Протокол № 1

От «30» 08 . 2022 г.

«Согласовано»



---

Байрамкулова Ф.Т.

Заместитель директора по УВР

МБОУ «СОШ а.Ильич»

«1» 09 2022 г.

«Утверждаю»

Чомаев М.Р.

И.о директора МБОУ « СОШ а.Ильич »



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
ШСК**

«Спортивный клуб. Спортивные игры»

**Направление:** Спортивно-оздоровительное

**Класс:** 3 класс

**Учебный год:** 2022-2023

**Учитель:** Хыбыртова Ф. Р.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы начального общего и основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа а.Ильич» на 2022-2023 учебный год и авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**Цель:** формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **Задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Игровые виды спорта – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне города и улуса, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в спортивные игры, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия спортивными играми улучшают 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 ориентировке в пространстве, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Во время спортивных игр проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности спортивные игры представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению спортивных игр содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 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 |

### МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Спортивные игры» для учащихся 3 класса, рассчитана на 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** – осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Метапредметные результаты** – учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать оценку деятельности команды на занятии, совместно договариваться о правилах поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в команде.

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

| № | Тема                                     | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Стойка. Перемещения в стойке             | 6            |
| 2 | Способы перемещения                      | 3            |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками        | 6            |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками            | 6            |
| 5 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 4            |
| 6 | Приём и подача мяча                      | 3            |
| 7 | Игровые занятия                          | 6            |
|   | <b>Итого</b>                             | <b>34</b>    |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Стойки и перемещения. *Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. *Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. *Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. *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. Передача мяча сверху двумя руками *Техника выполнения:* в исходном положении 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 (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4). *Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема занятия   | Дата проведения |      |
|----|--|-----------------|------|
|    |  | план            | факт |
| 1  | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.<br>Краткий исторический очерк развития волейбола.<br>Разучивание стойки игрока(исходные положения) |                 |      |
| 2  | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br>Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».  |                 |      |
| 3  | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».         |                 |      |
| 4  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.   |                 |      |
| 5  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.<br>Подвижные игры и эстафеты.           |                 |      |
| 6  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.   |                 |      |
| 7  | Правила игры. Игровое занятие.   |                 |      |
| 8  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)<br>Игры «Перестрелка», «Пионербол».  |                 |      |
| 9  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)<br>Игры «Перестрелка», «Пионербол».  |                 |      |
| 10 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.  |                 |      |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».                                       |                 |      |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.  |                 |      |
| 13 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой<br>Подвижные игры и эстафеты.                                     |                 |      |
| 14 | Общая физическая подготовка. Игровое занятие.  |                 |      |
| 15 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации.<br>Подвижные игры и эстафеты.  |                 |      |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.   |                 |      |
| 17 | Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.<br>Подвижные игры.   |                 |      |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 18 | Правило игры. Игровое занятие.  |  |  |
| 19 | Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.   |  |  |
| 20 | Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.  |  |  |
| 21 | Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.  |  |  |
| 22 | Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.  |  |  |
| 23 | Правила игры. Игровое занятие.  |  |  |
| 24 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br>Нижняя передача над собой.  |  |  |
| 25 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br>Нижняя передача над собой.  |  |  |
| 26 | Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.  |  |  |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие   |  |  |
| 28 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br>Нижняя передача мяча у стены, в парах.                                  |  |  |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.  |  |  |
| 30 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br>Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 31 | Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.   |  |  |
| 32 | Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.  |  |  |
| 33 | Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.  |  |  |
| 34 | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.                                    |  |  |

### Список литературы:

1. 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).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. 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.-112с.
4. 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.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.