

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя Советского Союза Ефима Афанасьевича Жданова» г. Колпашево

Приложение № 2
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»
4 класс**

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема курса	Количество часов	Форма проведения занятий
1.	История развития волейбола, техника безопасности.	1	Беседа
2.	Стойки и перемещения игроков	1	Практическое занятие
3.	Техника приема и передач мяча сверху.	1	Практическое занятие
4.	Обучение техники верхнего приема мяча.	1	Практическое занятие
5.	Техника приема и передач мяча сверху.	1	Практическое занятие
6.	Техника игры в волейбол.	1	Практическое занятие

7.	Правила игры и методика судейства	1	Практическое занятие
8.	Физическая подготовка. ОФП.	1	Практическое занятие
9.	Техника приема и передач мяча сверху. Тест: подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук (д).	1	Практическое занятие
10.	Верхний прием в парах, тройках. Передача сверху над собой.	1	Практическое занятие
11.	Обучение нижнего прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
12.	Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
13.	Совершенствование нижнего прием в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
14.	Освоение техники перемещений, стоек в защите и нападении	1	Практическое занятие
15.	Нижний прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
16.	Верхний прием в парах, тройках. Передача сверху над собой.	1	Практическое занятие
17.	Физическая подготовка. ОФП.		Практическое занятие
18.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите и нападении.	1	Практическое занятие
19.	Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
20.	Верхний прием мяча в парах, тройках. Передача мяча сверху над собой.	1	Практическое занятие
21.	Обучение технике верхней прямой подачи	1	Практическое занятие
22.	Обучение технике верхней прямой подачи	1	Практическое занятие
23.	Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	1	Практическое занятие
24.	Обучение технике нападающих ударов	1	Практическое занятие
25.	Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
26.	Нижний прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
27.	Обучение технике нападающих ударов	1	Практическое занятие
28.	Физическая подготовка. ОФП.	1	Практическое занятие
29.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Практическое занятие
30.	Игры и эстафеты. Учебная игра волейбол.	1	Практическое занятие
31.	Обучение технике нападающих ударов	1	Практическое занятие
32.	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1	Практическое занятие
33.	Обманные удары, сбросы.	1	Практическое занятие
34.	Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
35.	Тактические действия при игре в нападении и защите.	1	Практическое занятие
36.	Нападающий удар. Блокирование.	1	Практическое занятие
37.	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	Практическое занятие
38.	Нижний прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
39.	Нижняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
40.	Физическая подготовка. ОФП.	1	Практическое занятие
41.	Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
42.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	Практическое занятие
43.	Нижний прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие

44.	Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1	Практическое занятие
45.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	Практическое занятие
46.	Нижний прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
47.	Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
48.	Нижний прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
49.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Практическое занятие
50.	Игры и эстафеты. Учебная игра волейбол.	1	Практическое занятие
51.	Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
52.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	Практическое занятие
53.	Физическая подготовка. ОФП.	1	Практическое занятие
54.	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1	Практическое занятие
55.	Обманные удары, сбросы.	1	Практическое занятие
56.	Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
57.	Тактические действия при игре в нападении и защите.	1	Практическое занятие
58.	Нападающий удар. Блокирование.	1	Практическое занятие
59.	Обучение технике нападающих ударов	1	Практическое занятие
60.	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	Практическое занятие
61.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	Практическое занятие
62.	Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	1	Практическое занятие
63.	Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
64.	Физическая подготовка. ОФП.	1	Практическое занятие
65.	Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие
66.	Техника приема и передач мяча сверху и снизу. Тест: подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук (д).	1	Практическое занятие
67.	Нижний прием мяча в парах на месте и в движении.	1	Практическое занятие
68.	Учебно – тренировочная игра.	1	Практическое занятие