

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа села Багаевка  
муниципального образования «Город Саратов» имени Героя Советского  
Союза Н.В. Котлова»

**Одобрено**

На заседании школьного  
методического объединения  
классных руководителей

*Amf* - Алексушина А.К.

Протокол № 1 от

«27» 08 2024г.

**Согласовано**

Заместитель директора  
по ВР МАОУ «СОШ с.  
Багаевка им. Н.В. Котлова»

*Amf* - Алексушина А.К.

«27» 08 2024г.

**Утверждено**

Директор школы

*Ж.А. Панчук* Панчук Ж.А.

Приказ № 93 от

«29» 08 2024г.

**Рабочая программа курса внеурочной  
деятельности  
«Волейбол»  
1-5 класс**

Ф.И.О. преподавателя  
Богословская Анна Владимировна

2024 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности уровня начального общего образования секции «Волейбол» для обучающихся 1-5 классов разработана на основе: - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- 1) Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- 2) Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- 3) Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- 4) Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- 5) Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

- 6) Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- 7) Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 1-5 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, 1 раз в неделю, продолжительность - 1 часа.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 34. Занятия проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю по 1 ч.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Используемые формы и методы обучения.**

Заниматься развитием физических способностей обучающихся систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

#### **Формы занятий:**

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Методы работы:**

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

#### **Методы и приемы обучения:**

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

#### **Используемые технологии:**

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

### **Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:**

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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.

## **Содержание изучаемого курса**

### Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двоём, троём). Страховка при блокировании.

### Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

### **Планируемые результаты**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *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;

*и должны уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта,

честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## Календарно-тематическое планирование

**1 часа в неделю. 34 часов**

№	ДАТА (план/факт)		ТЕМА учебного занятия	Кол -во часо в	Форма занятий	ЭОР/ЦОР
1	07.09		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
2	14.09		Правила игры в волейбол. Игра в волейбол с укороченной подачей	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
3	21.09		Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
4	28.09		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
5	05.10		Действие без мяча: имитация передачи мяча. Игра в пионербол.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
6	12.10		Верхняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
7	19.10		Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
8	26.10		Передача мяча: сверху двумя руками с места. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Практическое занятие с игровым элементом.	

					Учебная игра.	
9	09.11		Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a>
10	16.11		Верхняя передача мяча в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
11	23.11		Верхняя передача мяча из зон 2,3,4; верхний прием в зонах 1,6,5.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
12	30.11		Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.  Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
13	07.12		Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
14	14.12		Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
15	21.12		Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>
16	28.12		Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
17	11.01		Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/</a>
18	18.01		Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением	1	Практическое занятие с игровым	



			вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		элементом. Учебная игра.	
19	25.01		Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
20	01.02		Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
21	08.02		Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
22	15.02		Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
23	01.03		Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/</a>
24	15.03		Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
25	22.03		Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/436">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/436</a>
26	29.03		Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
27	05.04		Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из	1	Практическое занятие с игровым	

			зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/7866/">99/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/7866/</a>
28	12.04		Круговая тренировка из 8 станций.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/</a>
29	19.04		Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/</a>
30	26.04		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/</a>
31	03.05		Круговая тренировка из 8 станций.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/</a>
32	10.05		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/</a>
33	17.05		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
34	24.05		Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	