

Российская Федерация

Министерство образования Саратовской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области

«Центр образования и психолого-педагогического, медико-социального сопровождения детей» г. Саратова

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по воспитательной работе

И.А. Белякова

29 ~~августа~~ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор:

Е.Б. Мельник

приказ от 29.08.25 г. № 108



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеклассической деятельности

«Волейбол»

Рассмотрена на заседании МО
протокол № 1 от 29.08.25 г.

Ткачук Руководитель
С.А.Ткаченко

Пояснительная записка.

Рабочая программа спортивно-оздоровительной направленности уровня общего образования секции «Волейбол» для обучающихся разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.).

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- 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.

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 являются 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:

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

Личностные результаты

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

получат возможность

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность

- Понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

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 (вдвоём, втроём). 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.

Календарно-тематическое планирование (младшая группа)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.		
2	Правила игры в пионербол.		
3	Стойка игрока (исходные положения).		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки)		
5	Действие без мяча: имитация передачи мяча.		
6	Верхняя прямая подача.		
7	Игра в пионербол с элементами волейбола.		
8	Передача мяча: сверху двумя руками с места.		
9	Передача мяча после перемещения.		
10	Верхняя передача мяча в парах.		
11	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4		
12	Верхняя передача мяча в парах у сетки		
13	Передача мяча: стоя спиной в направлении игрока		
14	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
15	Передача мяча: передача в зону 2		
16	Передача мяча: передача в зону 3.		
17	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
18	Нападающий удар из зоны 4		
19	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
20	Нападающий удар из зоны 2,3		
21	Нападающий удар через сетку: с удаленных от пер.		
22	Нападающий удар через сетку. Блокирование.		
23	Учебная игра.		
24	Круговая тренировка 8 станций		
25	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу.		
26	Эстафеты с элементами волейбола		
27	Групповые технические действия		
28	Взаимодействие игроков передней линии		
29	Взаимодействие игроков задней линии		
30	Зашитные действия игроков		
31	Одиночный блок		
32	Двойной блок		
33	Учебная игра с правилами судейства		
34	Подведение итогов годовых занятий		

Календарно-тематическое планирование (старшая группа)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.		
2	Правила игры в пионербол.		
3	Стойка игрока (исходные положения).		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки)		
5	Действие без мяча: имитация передачи мяча.		
6	Верхняя прямая подача.		
7	Игра в пионербол с элементами волейбола.		
8	Передача мяча: сверху двумя руками с места.		
9	Передача мяча после перемещения.		
10	Верхняя передача мяча в парах.		
11	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4		
12	Верхняя передача мяча в парах у сетки		
13	Передача мяча: стоя спиной в направлении игрока		
14	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
15	Передача мяча: передача в зону 2		
16	Передача мяча: передача в зону 3.		
17	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
18	Нападающий удар из зоны 4		
19	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
20	Нападающий удар из зоны 2,3		
21	Нападающий удар через сетку: с удаленных от пер.		
22	Нападающий удар через сетку. Блокирование.		
23	Учебная игра.		
24	Круговая тренировка 8 станций		
25	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу.		
26	Эстафеты с элементами волейбола		
27	Групповые технические действия		
28	Взаимодействие игроков передней линии		
29	Взаимодействие игроков задней линии		
30	Защитные действия игроков		
31	Одиночный блок		
32	Двойной блок		
33	Учебная игра с правилами судейства		
34	Подведение итогов годовых занятий		