

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МАОУ Гимназия № 5



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курс внеурочной деятельности «**Волейбол**»
для обучающихся 5 классов

Екатеринбург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.с изменениями и дополнениями.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно--эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

4. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ 03.04.2012г. № Пр-827).

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. №И).

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 №48226).

7. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 02.12.2015 № 02-01-82/10468.

10. Устав МОАУ гимназии № 5.

Актуальность программы основана на том, что в современном обществе в жизни школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы:

- учет возрастных особенностей детей 10-12 лет;
- обеспечение заинтересованности ребенка в образовательной деятельности, как в части ее содержания, так и в части формы; игровые методы, круговые методы, индивидуальные методы.
- проявление уважения и внимания к ребёнку, его деятельности, результатам его деятельности;
- забота о комфорте и сбережении здоровья ребёнка в процессе обучения.

Цель программы - обучения игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи

- 1) укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в волейбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

2) воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

3) развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Направленность программы: физкультурно – спортивная. Данная программа направлена на воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в общество, осознающего в полной мере свою неразрывную связь с миром живой природы и ответственность за будущее планеты. Программа направлена на активное развитие интереса детей к физической культуре, процесс накопления эмоционально-ценностного и коммуникативного опыта, освоения навыков в игре баскетбол, способов деятельности, потенциала способностей и потребностей. При этом, физическая культура выступает как средство взаимопонимания, дружелюбия и успешного взаимодействия в различных ситуациях.

По уровню содержания: дополнительная общеобразовательная программа базового уровня, направленная на освоение таких основных видов деятельности, как передача мяча и прием мяча, нападающий удар, блокирование, подачи мяча.

Возраст детей и сроки реализации программы. Программа предназначена для учащихся 10-12 лет; рассчитана на 102 часа в год, 6 часов в неделю (с октября по май включительно). Длительность одного занятия – 45 минут. Язык, на котором осуществляется образование (обучение) – русский. При реализации образовательной программы предусмотрено использование практических действий

Форма организации деятельности очная, групповая (15 человек).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
4. Организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

5. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

6. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты

1. Знать об особенностях зарождения, истории волейбола;

2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

3. Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

4. Владеть тактико-техническими приемами баскетбола и техникой волейбола;

5. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

6. Владеть основами судейства игры в волейбол.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- Педагогическое наблюдение за деятельностью детей.
- Педагогический анализ результатов в игровых действиях.
- Проведение отчетной игры групп «Волейбол».

Полученный результат отражен в документальной форме – аналитической справке по итогам мероприятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема модуля	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	3	0	3	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	0	40	40	наблюдение
3	Техническая подготовка	1	56	57	наблюдение
4	Тактическая подготовка	0	60	60	наблюдение
5	Тестирование, контрольные испытания	0	8	8	наблюдение
	ИТОГО:	4	168	168	наблюдение

Содержание программы

1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития волейбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки волейболиста. Прием мяча снизу, сверху. Передачи в парах, тройках. Поддача мяча через сетку. Нападающий удар. Блокирование.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Спортивный зал МАОУ гимназии № 5

2. Волейбольная сетка

3. Волейбольные мячи

4. Гимнастические скамейки

5. Конусы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подвижные игры:

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями, и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается

пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год

№	Наименование тем	Количество часов	Форма занятий	Место	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2	Групповая	Спортзал	Наблюдение
2	Правила игры в волейбол.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
5	Правила игры в волейбол.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
7	Подача мяча: верхняя боковая..	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
8	Правила игры в волейбол.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
11	Передача мяча: из зоны в зону..	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение

	подачи в зоне нападения.				
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение

31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	4	Групповая	Спортзал	Наблюдение
34	Соревнования между групп.	6	Групповая	Спортзал	Наблюдение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКОВ

1. Бондарь А.И. Учись играть в волейбол – Минск: Полынья, 2009. –111с.
2. Вальтин А.И. волейбол в школе. - М.: Просвещение,2012. -111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования техники волейболиста/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 2013. -24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках волейбола// Физическая культура в школе. –11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2018.
5. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2018.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
7. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2012г.
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2014. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
10. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2016. 991.-№2- с. 27-30.