

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской
городского округа Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей прикладных
дисциплин

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора

Никитина А.Н.
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №1
г.о. Чапаевск

Южакова Е.А.
Приказ №270-од
от 29.08.2025

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»

2-3 классы
Срок освоения 2 года

Пояснительная записка

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности». Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимённому виду спорта. Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки. приобретение школьником навыков игры в волейбол и его всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 2-3 классов (возраст с 8 до 10 лет). Программа рассчитана на 2 года обучения, 68 часов: 34 часа в год 2-3 классы, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Теория:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. История возникновения волейбола (пионербола). Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол). Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Вред курения. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

Тема «Тактическая подготовка»

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

Практика

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема «Техника игры»

СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика

- ⌚ Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- ⌚ Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- ⌚ Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.
- ⌚ Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- ⌚ Передача двумя руками сверху на месте.
- ⌚ Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- ⌚ Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- ⌚ Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- ⌚ Технические действия при подаче.
- ⌚ Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Тема «Соревнования»

Практика: организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема ОФП (на каждом занятии).

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеразвивающие упражнения(на каждом занятии)

- ☉ Во 2 классе обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.
- ☉ В 3 - 4 классе обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол.

Физическое совершенствование.. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Способы физкультурной деятельности.

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.
- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ"

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Результативность изучения

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол).

Уметь:

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

Тематическое планирование 2 класс (2 часа в неделю) - 68 часов

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1-3	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения). Подвижные игры с мячами	3
4-6	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	3
7-9	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра	3

	«Перестрелка».	
10-12	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка	3
13-15	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	3
16-18	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	3
19-21	Правила игры. Игровое занятие.	3
22-24	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	3
25-27	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, Игры «Перестрелка», «Пионербол».	3
28-30	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	3
31-33	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	3
34-36	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	3
37-39	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	3
40-42	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	3
43-45	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	3
46-48	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	3
49-51	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	3
52-54	Правило игры. Игровое занятие.	3
55-57	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	3
58-60	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
61-63	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
64-66	Общая физическая подготовка. Нижней прямая подача с середины площадки.	3
67-68	Правила игры. Игровое занятие.	2

Тематическое планирование 3 класс (2 часа в неделю) - 68 часов

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Разучивание стойки игрока (исходные положения). Подвижные игры с мячами	
1-3	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	3
4-6	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	3
7-9	Правило игры. Игровое занятие.	3
10-12	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	3
13-15	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины	3

	площадки.	
16-18	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
19-21	Общая физическая подготовка. Нижней прямая подача с середины площадки.	3
22-24	Правила игры. Игровое занятие.	3
25-27	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	3
28-30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	3
31-33	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	3
34-36	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	3
37-39	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	3
40-42	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	3
43-45	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	3
46-48	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	3
49-51	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	3
52-54	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	3
55-57	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола	3
58-60	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	3
61-63	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	3
64-66	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	3
67-68	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола	2

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Автор А.П.Матвеев

Наименование: Физическая культура 1класс, Физическая культура 2 класс, Физическая культура 3класс, Физическая культура 4класс,

Издательство, год: Москва, Просвещение, 2023 г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Информационно-методическое письмо об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2024/2025 учебном году
2. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с
3. Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде (основная школа): методические рекомендации/ под общей и научной редакцией С.В. Ивановой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 23 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/home-architecture-studio/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

<https://myschool.edu.ru/>