

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Балтасинская гимназия»

Балтасинского муниципального района РТ

«Рассмотрено»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «23» августа 2024

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
Шакирова Р.В.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Балтасинская гимназия»  
/А.Р.Миннемуллин/  
Приказ № 211  
от «23» августа 2024

Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей деятельности  
физкультурно-спортивного направления  
«Волейбол»  
Возраст детей: 11-17 лет

Составитель:  
Гарафиева Чулпан Рафисовна,  
учитель физической культуры

2024-2025 год

## **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 3-4 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Цель и задачи обучения,** воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в

формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 3-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 «Волейбол» 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 «Волейбол» - 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.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Индивидуальные тактические действия в защите	7
7	Закрепление техники верхней передачи	6
8	Закрепление техники нижней передачи	6
9	Верхняя прямая подача	4
10	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
11	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
12	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	68

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Факт	Примечание
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	7.09		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	14.09		
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	14.09 21.09		
6	Двусторонняя учебная игра.	1	28.09		
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	5.10 12.10		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	19.10		
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	19.10 26.10		
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	26.10		
14	Игры, развивающие физические способности.	1	9.11		
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	9.11		
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	16.11		
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2	23.11		
20	Двусторонняя учебная игра.	1	30.11		
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	30.11		
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	7.12 14.12		
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	14.12		
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	21.12 28.12		
29	Игры, развивающие физические способности.	1	28.12		
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3	11.01 18.01		
33	Двусторонняя учебная игра.	1	18.01		
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	25.01		
35-36	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	25.01 1.02		
37	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	1.02		
38	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	8.02		
39	Двусторонняя учебная игра.	1	8.02		
40-41	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	15.02		
42	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	22.02		
43-44	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	22.02 1.03		
45	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	1.03		
46	Игры, развивающие физические способности.	1	8.03		

47	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	8.03		
48	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	15.03		
49-50	Закрепление нижней прямой подачи.	2	15.03 5.04		
51	Двусторонняя учебная игра.	1	5.04		
52-54	Разучивание верхней прямой подачи.	3	12.04 19.04		
55	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	19.04		
56-57	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2	26.04		
58-59	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	3.05		
60	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	10.05		
61	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	10.05		
62-63	Разучивание одиночного блокирования.	2	17.05		
64-65	Разучивание страховки при блокировании.	2	24.05		
66-67	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	31.05		
68	Двусторонняя учебная игра.	1	31.05		
	<b>Всего</b>	<b>68</b>			