

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено на заседании

СОГЛАСОВАНО:

ШМО

Протокол №1

от «27» августа 2026г

_____ ЛМ Миначенкова

«28» августа 2026г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Форма: спортивно-оздоровительное объединение

Уровень НОО: 2-4 класс

Срок освоения: 1 год (2026-2027)

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: Тирских А.Н

Актуальность программы состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в волейболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза по 1,5 часа в неделю.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- о технических приемах в волейболе;
- о положении дел в современном волейболе

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку волейболиста
- Овладеют: основами техникой волейбола;
- основами судейства в волейболе ;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Провести специальную разминку для волейболиста
- Овладеют различными приемами техники волейбола;
- Применять приемы тактики игры в волейбол;
- судить в соревнованиях в волейболе , организовать мини-турнир.
- Общаться в коллектив

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Соблюдение техники безопасности на занятиях волейбола .

1. Краткий обзор состояния и развития волейбола в России.
2. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
4. Правила соревнований по волейболу .

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях волейбола будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СФП занимает очень важное место в тренировке волейболистов , поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ в этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень

самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности
Краткий обзор развития волейбола в России. Оборудование и инвентарь.	Теория	Теоретические занятия
Специальная подготовка	групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.	Практические занятия. соревнования
Основы техники и тактики игры	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Контрольные игры.	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Соревнования	соревновательная	Практические занятия. соревнования

3.Календарно тематическое планирование

2-4 классы

№	Тема	Количество часов
1	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
2	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
3	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1
4	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1
5	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1
6	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1
7	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
8	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по	1

	упрощенным правилам.	
		Всего часов:8

Список используемой литературы.

1. Учебник «Физическая культура. 3 класс» (А.П. Матвеев). Содержит доступный текст и иллюстрации, соответствует ФГОС.
2. Учебник «Физическая культура. 3 класс» (В.И. Лях, серия «Школа России»).
3. Витман Д.Ю., Эртман Ю.Н. «Теория и методика обучения... (волейбол): краткосрочный курс занятий для детей».
4. Кузнецов В.И., Федорова М.Ю. «Развивающее обучение на уроках физической культуры в начальной школе».
5. Минасян Ж.А. «Эффективные средства и методы обучения волейболу детей младшего школьного возраста». Диссертация с обоснованием методик обучения ударам и двигательной активности.