

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 17.06.2025 № 4

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.В. Андреева  
Приказ от 17.06.2025 № 109

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Увлекательный волейбол»**

(ID 7618028)

для обучающихся 2-3 классов

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Увлекательный волейбол» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ школы №55.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на детей 8-10 лет.

#### **Сроки реализации программы год:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Количество часов в год 34 ч.

#### **Формы и режим занятий:**

##### Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа комплектуется в количестве не менее 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

#### **Направленность программы:**

Направленность программы «Увлекательный волейбол» определена как физкультурно-спортивная, что отражено в содержании программы. Доминантой содержания является овладение обучающимися базового уровня технико-тактических и игровых действий при игре в волейбол и улучшение физической активности детей.

В настоящее время дополнительные общеобразовательные программы данной направленности востребованы родительским и детским сообществом, что связано в первую очередь с пониманием обучающихся и родителей ценности здоровья и ЗОЖ

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

#### **Отличительные особенности, новизна и педагогическая целесообразность программы:**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов и взаимодействия игроков по средствам игровой деятельности, что позволит учащимся идти в ногу со временем, приобрести уверенность в себе и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе

обучения; дает возможность заниматься волейболом всем учащимся, независимо от их способностей.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Современное состояние здоровья детей требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся. Эту задачу помогает решать дополнительные занятия в секции «Волейбол».

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Цель:** создать предпосылки для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол». Увеличить двигательную активность занимающихся и их здоровье.

### **Задачи:**

#### ***обучающие***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### ***развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВОЛЕБОЛ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2-4 класса.

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Содержание программы:

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

### Техническая подготовка.

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. 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 на сетку. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Элементы техники прямой нападающего удара сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### Тактическая подготовка.

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

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия 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.

#### **Общефизическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 кг). Из различных исходных положений. 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях по «мини-волейболу». Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу

#### **Соревновательная подготовка.**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего (полного) образования являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности;

- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;

-сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;

- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности, правила игры в волейбол.	1	1	
2	Техническая подготовка	10		10
3	Тактическая подготовка	2	1	1
4	Общая физическая подготовка	7		7
5	Специальная физическая подготовка	8		8
6	Интегральная подготовка	2	1	1
7	Судейская практика	1		1
8	Контрольные нормативы, соревнования	3		3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура и спорт в России. История волейбола. Инструктаж по ТБ				
2.	Имитация передач.				
3.	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места.				
4.	Развития навыков быстроты, ответных действий.				
5.	Стойки и перемещения.				
6.	Прием сверху двумя руками.				
7.	Прием мяча после отскока от стены.				
8.	ОРУ для мышц рук, плечевого пояса.			1	
9.	Развитие скоростно-силовой выносливости.				
10.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.				
11.	Челночный бег. Подача мяча снизу.				

12.	Прием снизу двумя руками на месте, после перемещения, в парах.				
13.	Бросок набивного мяча (1 кг) из и.п.сед на полу.			1	
14.	Развитие гибкости.				
15.	Бег вдоль границ площадки, выполняя ОРУ.				
16.	Передачи мяча сверху двумя руками. Подачи мяча.				
17.	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения.				
18.	Передачи мяча сверху двумя руками.				
19.	Передачи мяча сверху двумя руками. Подачи мяча.				
20.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.				
21.	Подачи мяча: нижняя прямая , верхняя прямая.				
22.	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.				
23.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.				
24.	Подвижная игра «Волейбольная лапта».				

25.	Передачи мяча сверху двумя руками.			1	
26.	Подвижные игры с элементами волейбола..				
27.	ОРУ с гимнастической палкой. Мини-волейбол.				
28.	Подводящие упражнения для нападающего удара.				
29.	Выполнение изученных технических приемов.				
30.	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.				
31.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.				
32.	Прием снизу двумя руками. Прием нижней прямой подачи				
33.	Верхняя прямая подача.				
34.	. Основы техники и тактики игры волейбол			1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	4	

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

## **Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2015
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2016.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск: ОмГТУ, 2015.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2015.
6. Волейбол для всех. - М.: Дивизион, 2014.

### **Литература для обучающегося**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2016 (Правила соревнований).
2. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2014.