

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство образования Самарской области

Юго-Восточное управление

ГБОУ СОШ с. Герасимовка

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов,
музыки, ИЗО, технологии и
физической культуры

Руководитель МО

_____ Казначеева Г.А..

Протокол №1

от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УР

_____ Некрылова Е.Е.

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Саяпина Н.А.

Приказ №372

от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб. Волейбол».

для обучающихся 1-11 классов

Герасимовка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб. Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального, основного и среднего общего образования (ФГОС НОО, ООО, СОО);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21.
- Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, в соответствии с ФГОСООО

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для учащихся 1-11 классов, проявляющих интерес к физической культуре и избранному виду спорта. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в укреплении здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на выявление и поддержку детей, проявивших способности в спорте.

Актуальность программы обусловлена социальной потребностью в укреплении здоровья подрастающего поколения, популяризации волейбола как одного из наиболее доступных и массовых видов спорта, а также необходимостью организации содержательного досуга учащихся. Волейбол способствует развитию не только физических качеств, но и таких важных личностных характеристик, как умение работать в команде, лидерство, стратегическое мышление и стрессоустойчивость.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном подходе к формированию личности учащегося через овладение основами игры в волейбол. Специфика игры, требующая постоянного взаимодействия с партнерами, подчинения своих действий интересам команды, быстрого принятия решений в постоянно меняющейся игровой ситуации, создает уникальные условия для воспитания морально-волевых качеств, дисциплинированности и настойчивости в достижении цели.

Отличительные особенности программы:

- **Возрастная универсальность:** Программа адаптирована для разновозрастных групп (1-11 классы) за счет дифференциации нагрузки, сложности упражнений и контрольных нормативов.
- **Практико-ориентированный характер:** Основной акцент сделан на игровую и соревновательную деятельность, что обеспечивает высокую мотивацию учащихся.
- **Модульность:** Программа состоит из трех взаимосвязанных модулей («Знакомство с волейболом», «Освоение технических приемов и тактики», «Совершенствование и игра»), что позволяет последовательно и системно осваивать материал.
- **Формирование УУД:** в программе заложены механизмы для целенаправленного формирования метапредметных результатов (регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД).

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, посредством овладения основами игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить техническим приемам и правилам игры в волейбол.
- Обучить основам тактики командных действий в нападении и защите.

- Обучить навыкам судейства учебной игры.
- Формировать знания в области гигиены, влияния физических упражнений на организм, основ здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, прыгучесть, координацию, скоростно-силовые способности).
- Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции и оперативное мышление.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и товарищества.
- Формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Воспитывать нравственные качества: дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, волю к победе и умение достойно проигрывать.

Место курса в учебном плане

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности 2 часа в неделю, всего 68 часов.

Формы контроля и система оценки результатов

Оценка результатов освоения программы проводится на основе комплексного подхода, включающего:

- Входной, текущий и итоговый контроль.
- Сдачу контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.
- Наблюдение за активностью и вовлеченностью на занятиях.
- Анализ участия в учебных и товарищеских играх.

Основной формой подведения итогов являются соревновательные мероприятия (турниры, товарищеские встречи) и тестирование физических качеств и технических навыков. Результаты фиксируются в индивидуальной карте достижений учащегося, что позволяет оценить его личный прогресс.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Школьный спортивный клуб. Волейбол». (68 часов)

Содержание программы структурировано по трем модулям и включает теоретические и практические занятия по следующим разделам:

- Общая и специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка (освоение стоек, перемещений, передач, подач, нападающих ударов, блокирования).
- Тактическая подготовка (индивидуальные, групповые и командные действия).
- Игровая подготовка (упражнения по технике и тактике игры, учебные и товарищеские игры).
- Контрольные испытания и участие в соревнованиях.
- Инструктаж по технике безопасности.

Модуль 1: «Знакомство с волейболом» (20 часов)

- Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История и основы волейбола.
- Общая физическая подготовка (ОФП): Упражнения для развития скорости, ловкости, координации (бег, прыжки, эстафеты, подвижные игры).
- Специальная физическая подготовка (СФП): Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, прыгучести, стартовой скорости.
- Основы техники: Стойка волейболиста. Перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча над собой и в парах. Нижняя прямая подача.

Модуль 2: «Освоение технических приемов и тактики» (24 часа)

- Техническая подготовка: Совершенствование передач. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Атакующие удары (основы). Одиночное блокирование. Игра в защите (перекаты, падения).
- Тактическая подготовка: Тактика подач и приема. Позиционное нападение (расстановка 6:0). Групповые действия в нападении и защите. Командные взаимодействия.
- Практика игры: Учебные игры 2х2, 3х3, 4х4 на укороченных площадках. Игра по основным правилам.

Модуль 3: «Совершенствование и игра» (24 часа)

- Комплексная подготовка: Совершенствование изученных технических приемов в условиях, близких к игровым. Связка «прием-передача-атака».
- Судейская практика: Изучение основных судейских жестов и правил. Практика судейства учебных игр.
- Тактическая подготовка: Разучивание более сложных тактических комбинаций («крест», «волна»). Тактика защитных действий команды.
- Контрольные игры и соревнования: Товарищеские встречи, внутригрупповые турниры. Контроль уровня физической и технической подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Освоение программы обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Регулятивные УУД: Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Познавательные УУД: Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; владение основами самоконтроля, самооценки.
- Коммуникативные УУД: Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- Понимание роли физической культуры в укреплении здоровья.
- Владение основами технических приемов игры в волейбол.
- Умение применять полученные знания и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля и система оценки результатов

Оценка результатов освоения программы проводится на основе комплексного подхода, включающего:

- Входной, текущий и итоговый контроль.
- Сдачу контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.
- Наблюдение за активностью и вовлеченностью на занятиях.
- Анализ участия в учебных и товарищеских играх.

Основной формой подведения итогов являются соревновательные мероприятия (турниры, товарищеские встречи) и тестирование физических качеств и технических навыков. Результаты фиксируются в индивидуальной карте достижений учащегося, что позволяет оценить его личный прогресс.

Тематическое планирование.

№ модуля	Всего часов	Теория	Практика
Модуль 1: Знакомство с волейболом (20 часов)	20	4	16
Модуль 2: Освоение технических приемов и тактики (24 часа)	24	5	19
Модуль 3: Совершенствование и игра (24 часа)	24	3	21
ИТОГО:	68	12	56

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во ч.
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История волейбола. Стойка игрока.	2
2	Перемещения в стойке. ОФП: развитие скорости и ловкости (эстафеты).	2
3	Техника верхней передачи мяча над собой.	2
4	Техника верхней передачи мяча в парах.	2
5	Нижняя прямая подача с укороченного расстояния.	2
6	СФП: развитие прыгучести. Прыжковые упражнения.	2
7	Прием мяча снизу двумя руками.	2
8	Тактика первой передачи. Взаимодействие в парах. Учебная игра 2х2.	2
9	Контрольное занятие по модулю 1. Техника передач и нижней подачи.	2
10	Мини-турнир по упрощенным правилам волейбола.	2
11	Верхняя прямая подача. Техника и выполнение.	2
12	Тактика подачи. Прием подачи. Учебная игра 3х3.	2
13	Нападающий удар: подводящие упражнения и техника.	2
14	Тактика нападения. Игра через 3-ю зону. Учебная игра 4х4.	2
15	Одиночное блокирование: техника и выполнение.	2
16	Групповые действия в защите. Страховка. Учебная игра 4х4.	2
17	Тактика защитных действий команды. Учебная игра 6х6.	2
18	Комбинация «прием-передача-атака». Отработка связки.	2
19	Учебная игра с заданиями. Анализ технических ошибок.	2
20	Судейская практика. Изучение основных правил и жестов.	2

21	Тактическая комбинация в нападении «Крест». Отработка.	2
22	Контрольное занятие по модулю 2. Техника подачи, приема, атаки.	2
23	Тактическая комбинация в нападении «Волна». Отработка.	2
24	Совершенствование технико-тактических связок. Учебная игра с акцентами.	2
25	Игра в защите: техника перекатов и падений.	2
26	Учебная игра с разбором тактических ошибок.	2
27	Товарищеская игра (внутри группы или с другой командой).	2
28	Командная тактика в нападении и защите. Постановка игры.	2
29	Психологическая подготовка к соревнованиям. Аутогенная тренировка.	2
30	Подготовка к турниру. Отработка слабых мест. Индивидуальная работа.	2
31	Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП).	2
32	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП).	2
33	Итоговый турнир по волейболу.	2
34	Итоговое занятие. Анализ работы за год. Рефлексия.	2

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал с разметкой для волейбола.
- Волейбольные сетки и стойки.
- Волейбольные мячи (из расчета 1 мяч на 2-3 человек).
- Дополнительный инвентарь: скакалки, набивные мячи (1 кг), гантели, мячи для подвижных игр, конусы для разметки.
- Аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Данная программа является адаптированной, вариативной и соответствует всем требованиям ФГОС к организации внеурочной деятельности, делая акцент на личностное развитие, метапредметные результаты и формирование здорового образа жизни.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Оценка проводится в начале года (входной контроль) и в конце года (итоговый контроль) для оценки динамики. Нормативы дифференцированы по возрастным группам.

Для учащихся 1-4 классов (7-10 лет)

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,3 - 5,8	6,5 - 6,0
2	Челночный бег 3х10 м, с	10,0 – 9,5	10,3 – 9,8
3	Прыжок в длину с места, см	140 - 160	130 - 150
4	Прыжки со скакалкой (раз/60 с)	70-90	80-100
5	Метание набивного мяча 1 кг, см	300-400	250-350

Для учащихся 5-9 классов (11-15 лет)

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,3	6,2 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,2
3	Прыжок в длину с места, см	160 - 190	150 - 170
4	6-минутный бег, м	1100-1300	900-1100
5	Прыжки со скакалкой (раз/60 с)	100-120	110-130
6	Подтягивание (из виса) / (из виса лёжа)	4 - 8	10 - 16

Для учащихся 10-11 классов (16-17 лет)

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	5,0 - 4,7	5,4 – 5,0
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,5 – 8,0	9,0 – 8,5
3	Прыжок в длину с места, см	200 - 230	170 - 190
4	6-минутный бег, м	1300-1500	1100-1300
5	Прыжки со скакалкой (раз/60 с)	120-140	130-150
6	Подтягивание (из виса) / (из виса лёжа)	8 - 12	14 - 20

Контрольные нормативы по технической подготовке (для всех возрастных групп)

Оценивается качество выполнения технических элементов.

№ п/п	Тест (количество удачных попыток из 10)	Базовый уровень	Повышенный уровень
1	Верхняя передача у стены (расстояние 1,5 м, высота 2,5 м, без потерь)	5-7 передач подряд	8-10 передач подряд
2	Верхняя передача над собой (в круге диаметром 2 м)	5-7 передач подряд	8-10 передач подряд

3	Нижняя прямая подача (в пределы площадки)	6 попаданий	8 попаданий
4	Верхняя прямая подача (в пределы площадки)	5 попаданий	7 попаданий
5	Приём подачи снизу двумя руками (из 10 подач: качественный прием в зону 2-3)	5 приемов	7 приемов
6	Нападающий удар (из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3) *	3 попадания	5 попаданий
7	Комбинация «приём-передача-атака» (оценивается качество и эффективность)	Удовлетворительно	Хорошо/Отлично

*Для младших групп нападающий удар может заменяться на меткое перебрасывание мяча на сторону соперника с 3-х метровой линии.

Критерии оценки

Оценка достижений учащихся носит дифференцированный и развивающий характер. Основная цель – не выставление отметки, а фиксация личного прогресса учащегося.

- «Высокий уровень»: Учащийся стабильно выполняет нормативы на повышенный уровень, уверенно владеет основными техническими приемами, активно участвует в тактических действиях команды, проявляет лидерские и организаторские качества.
- «Базовый уровень»: Учащийся выполняет нормативы на базовый уровень, знает и применяет в игре основные технические приемы, понимает основы тактики, работает в коллективе.
- «Уровень ближайшего развития»: Учащийся не выполняет некоторые нормативы на базовый уровень, но проявляет значительный личный прогресс по сравнению с входной диагностикой, активно старается, усваивает новые знания и умения.

Формы контроля:

- Входной контроль (сентябрь): Оценка начального уровня подготовки.
- Текущий контроль: Наблюдение, анализ успешности выполнения упражнений в парах и группах, участие в учебных играх.
- Итоговый контроль (апрель/май): Сдача контрольных нормативов, участие в итоговом турнире, судейская практика.