

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ ООШ № 14

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 14

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
- ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 14
Дата: 2026.09.01 09:07:36 +05'00'

Утверждена приказом
директора МКОУ ООШ
№ 14

Гаврилова Л.В

от 30.06.2026 № 209

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« Волейбол»

для обучающихся классов 2-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, 7-10 лет. 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: 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 воспитательного и 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Волейбол

Цель - 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:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Волейбол" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) для 2–4 классов и на 34 часов в год (1 час в неделю) Занятия проводятся после уроков в спортивном зале или на площадке.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия проводятся после уроков в спортивном зале или на площадке.

Используются однонаправленные (техническая, тактическая или физическая подготовка), комбинированные (сочетание двух-трёх компонентов) и целостно-игровые занятия (учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам). Применяются словесные, наглядные и практические методы, включая игровой и соревновательный.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Волейбол

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Группы и кружки общей физической подготовки

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класса.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	10
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	10
4	Общая и специальная физическая подготовка	8
5	Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания	4
6	Всего	34

3 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	10
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	10
4	Общая и специальная физическая подготовка	8
5	Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания	4
6	Всего	34

4 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	10
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	10
4	Общая и специальная физическая подготовка	8
5	Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания	4
6	Всего	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1 час
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
4	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
5	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
6	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
7	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
8	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1 час
9	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1 час
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	1 час
11	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1 час
12	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1 час
13	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1 час
14	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1 час
15	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
16	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
17	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
18	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
19	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
20	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
21	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
22	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
23	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней	1 час

	прямой подачей. Подвижная игра.	
24	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	1 час
25	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	1 час
26	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	1 час
27	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
28	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
29	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол	1 час
30	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол	1 час
31	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
32	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
33	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
34	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	1 час

3 класс

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1 час
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
4	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
5	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
6	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
7	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
8	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
9	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
10	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
11	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра	1 час

	по упрощенным правилам пионербол. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	
12	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
13	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
14	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
15	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
16	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	1 час
17	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	1 час
18	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	1 час
19	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	1 час
20	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
21	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
22	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
23	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
24	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
25	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
26	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
27	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	1 час
28	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	1 час
29	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
30	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1 час
31	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
32	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	1 час
33	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
34	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1 час

4 класс

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1 час
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
4	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
5	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
6	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
7	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
8	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
9	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
10	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1 час
11	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1 час
12	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1 час
13	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1 час
14	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
15	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
16	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
17	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
18	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	1 час
19	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра. Судейство учебной игры в волейбол.	1 час
20	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
21	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
22	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
23	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол. Судейство учебной игры в волейбол.	1 час

24	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
25	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
26	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
27	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол. Судейство учебной игры в волейбол.	1 час
28	Нижняя прямая. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1 час
29	Нижняя прямая. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1 час
30	Верхняя прямая. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1 час
31	Верхняя прямая. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1 час
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1 час
33	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.	1 час
34	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1 час