

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная  
«Международная школа Герценовского университета»**

**Рассмотрена**  
на заседании методического  
объединения учителей  
эстетического воспитания и  
физического развития  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 года  
Руководитель методического  
объединения:  
С.А. Цурило Е.А.

**Утверждена**  
Директор АНО  
общеобразовательная  
«Международная школа  
Герценовского  
университета»  
Центрального района СПб:  
Лаптева Л.Б.  
Приказ № 8  
от «30» августа 2024 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для обучающихся 4 классов**

**Санкт-Петербург  
2024 год**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО "ОМШГУ", ЛАПТЕВА ЛИЛИЯ БРОНИСЛАВОВНА, ДИРЕКТОР

10.07.25 14:24 (MSK)

Сертификат 02DD798C00D2B1D5B84C166663779C2081  
Действует с 20.08.24 по 20.11.25

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа предназначена для учащихся 4 классов АНО О «Международная школа Герценовского университета» и разработана на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения России от 18.05.2023 №372 «Об утверждении Федеральной основной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО обновленный);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказа Министерства Просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющихся государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющихся государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования, утвержденного приказом

Министерства просвещения РФ и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.04.2023 г. №232/551;

- Постановление Правительства РФ от 29.08.2022 №1505 «О переносе выходных дней в 2023 году»;
- Проект Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году»;
- ст. 112 «Нерабочие праздничные дни» Федерального закона от 30.12.2001 г. №197-ФЗ \*(ред. От 05.02.2018 г.) «Трудовой кодекс Российской Федерации».
- Устава Автономной некоммерческой организации общеобразовательная «Международная школа Герценовского университета».

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015 (раздел 2, часть III Внеклассная работа).

**Цель программы:** углубленное изучение спортивной игры в волейбол

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- ✓ укрепить здоровье воспитанников;
- ✓ содействовать правильному физическому развитию;
- ✓ способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- ✓ обучить основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы;
- ✓ привить ученикам организаторских навыков;
- ✓ повысить специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

### **Актуальность и перспективы программы.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- ✓ доступностью игры для любого возраста;
- ✓ возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- ✓ простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
  - чувства коллективизма;
  - настойчивости, решительности, целеустремлённости;
  - внимания и быстроты мышления;

- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научиться играть в волейбол и принимать участие в соревнованиях.

## **Возрастная группа учащихся**

Настоящая программа по волейболу предназначена для работы с учащимися начальной подготовки. В программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией учащихся (9-10 лет).

## **Объем часов**

Программа внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительного направления «Волейбол» рассчитана на 1 год и реализуется за 68 часов.

## **Формы и методы работы**

Методы обучения: целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений предупреждения и исправления ошибок и т.д.

Методы физического воспитания: повторный, переменный, интервальный, метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы. Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр.

Формы работы: групповая, фронтальная, индивидуальная. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Режим занятий**

В 4 классах начальной школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 2 раза в неделю.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **Результативность освоения программы**

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

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

### **Форма подведения итогов**

Формой проведения итогов являются соревнования.

### **Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Распределение часов		
			теория	практика	презентация результатов
1	Теория волейбола	3	3	-	-
2	Специальная техническая подготовка	38	-	38	-
3	Специальная тактическая подготовка	8	-	8	-
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	-
5	Соревнования	6	-	-	6
6	Контрольные испытания	3	-	-	3

### **Календарно-тематическое планирование программы "Волейбол"**

№	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Номер занятия	Элементы содержания	Форма работы	Виды деятельности	Дата
1	Теория	Правила	2	1-2	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	групповая	познавательная	04.09.2024
								06.09.2024
2	Контрольные испытания	Испытания по ОФП	2	3-4	Проведение контрольных испытаний по общефизической подготовке	индивидуальная	тестирование	11.09.2024
								13.09.2024
3	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	28	5-6	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	18.09.2024
				7-8	Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	Групповая, индивидуальная		25.09.2024
				9-10	Передача двумя руками на месте	Групповая,	учебно-тренировочная	27.09.2024
								02.10.2024

				и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	индивидуальная	игровая	04.10.2024
11-12	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	09.10.2024		11.10.2024	
13-14	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	16.10.2024		18.10.2024	
15-16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	23.10.2024		25.10.2024	
17-18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	06.11.2024		08.11.2024	
19-20	Передача мяча двумя руками снизу на месте и	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая			13.11.2024	

				после перемещения. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку	альная		15.11.2024
			21-22	Передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку	Группова я, индивиду альная	учебно- тренировочная игровая	20.11.2024
			23-24	Упражнения по владению и совершенствова нию перемещений и владения мячом.	Группова я, индивиду альная	учебно- тренировочная игровая	27.11.2024
			25-26	Упражнения по владению и совершенствова нию перемещений и владения мячом.	Группова я, индивиду альная	учебно- тренировочная игровая	04.12.2024
			27-28	Упражнения с мячом в	Группова я,	учебно- тренировочная	06.12.2024
							11.12.2024

					сочетании с бегом, прыжками, акробатическим и упражнениями.	индивидуальная	игровая	13.12.2024
			29-30		Упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическим и упражнениями.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	18.12.2024
			31-32		Эстафеты, подвижные игры с мячом.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	20.12.2024
4	Теория	Правила	1	33	Жесты судей	Групповая, индивидуальная	познавательная	25.12.2024
5	ОФП	Развитие двигательных качеств	10	34-35	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	27.12.2024
								10.01.2025
								15.01.2025
								17.01.2025

			36-37	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Группова я, индивиду альная	учебно- тренировочная игровая	22.01.2025	
			38-39	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Группова я, индивиду альная	учебно- тренировочная игровая	24.01.2025	
			40-41	Гимнастические упражнения.	Группова я, индивиду альная	учебно- тренировочная игровая	29.01.2025	
			42-43	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	Группова я, индивиду альная	учебно- тренировочная игровая	31.01.2025	
6	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий	10	44-45	Стойки и перемещения игрока. передача	Группова я, индивиду	учебно- тренировочная игровая	05.02.2025
								07.02.2025
								12.02.2025
								14.02.2025
								19.02.2025

					мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	альная		21.02.2025
			46-47		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	26.02.2025
			48-49		Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	28.02.2025
			50-51		Верхняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	05.03.2025
			52-53		Передача мяча сверху двумя руками за спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	07.03.2025
								12.03.2025
								14.03.2025
								19.03.2025
								21.03.2025
7	Тактическая подготовка	Выполнение тактических действий	8	54-55	Действия в защите и в нападении. Тактика свободного нападения.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	02.04.2025
								04.04.2025

			56-57	Игра в нападении через зону 3.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	09.04.2025	
			58-59	Выбор места для выполнения нижней подачи, для второй передачи и в зоне 3	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	11.04.2025	
			60-61	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии.	Групповая, индивидуальная	учебно-тренировочная игровая	16.04.2025	
							18.04.2025	
							23.04.2025	
							25.04.2025	
8	Соревнования	Матчевые встречи	5	62-63	Технико-тактические действия в игре	Групповая, индивидуальная	игровая	30.04.2025
				64-65	Технико-тактические действия в игре	Групповая, индивидуальная	игровая	07.05.2025
				66	Технико-тактические действия в игре	Групповая, индивидуальная	игровая	14.05.2025
							16.05.2025	
							21.05.2025	

9	Контрольные испытания	Испытания по ОФП	1	67	Проведение контрольных испытаний по общефизической подготовке	индивидуальная	тестирование	23.05.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО "ОМШГУ", ЛАПТЕВА ЛИЛИЯ БРОНИСЛАВОВНА, ДИРЕКТОР

10.07.25 14:24 (MSK)

Сертификат 02DD798C00D2B1D5B84C166663779C2081

Действует с 20.08.24 по 20.11.25

## **Методическое обеспечение**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015