

**Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Четыровка
муниципального района Кошкинский Самарской области**

446804, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, село Четыровка, ул. Центральная 31 телефон (84650) 49-2-43

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей

Протокол № 1
от «28» 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
ГБОУ ООШ с Четыровка
_____/Е.А. Афолина/
«28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ с Четыровка
_____/В.М. Подковыров/
Приказ № 53/3од от «29» 08. 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности: «Волейбол» Спортивно - оздоровительное
направление Основное общее образование
Класс 7,8.

Количество часов по учебному плану: 34часа в год, 1час в неделю в 7 кл.

Количество часов по учебному плану: 34часа в год, 1час в неделю в 8 кл.

Составил Толстиков Андрей Евгеньевич, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-8 классов ГБОУ ООШ с. Четыровка.

Представленная программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Четыровка и Программы воспитания и социализации обучающихся при получении основного общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Р.Ф.»);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;

приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;

приказов Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта СПО» и от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями),,

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28. Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573. Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года №302,

Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726.

Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; Основная образовательная программа ГБОУ ООШ с. Четыровка.

Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в ГБОУ ООШ с. Четыровка.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 7 - 8 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных,

предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

II. 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 и подростков от 12 до 15 лет.

Сроки реализации программы год:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Количество часов в год 34 часа в каждом классе

Формы и режим занятий:

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

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 - 8 класса.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» в каждом классе рассчитана на 34 учебных часа, (1 час в неделю),

IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение курса «волейбол » вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;

- использовать речь для регуляции своего действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

V. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации
7 - 9 класс				
1	Теоретические сведения	в процессе занятий	Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	Групповые, индивидуальные
2	Общефизическая подготовка	6	Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания Акробатические упражнения	Групповые, индивидуальные
3	Специальная физическая подготовка	6	Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Специальная выносливость. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы; Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.	Групповые, индивидуальные
4	Техническая подготовка	8	Техника выполнения нижнего приема. Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования.	Групповые, индивидуальные
5	Тактическая подготовка	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике Обучения и совершенствования индивидуальных действий	Групповые, индивидуальные

			передаче в прыжке.	
6	Игровая подготовка	10	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Групповые и индивидуальные
7	Контрольные и календарные игры	2	Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	Групповые и индивидуальные
	Итого	35		

VI. Тематическое планирование. Волейбол.

№ п/п	Дата	Тема урока	Тема урока
		7 класс	8 класс
		I-четверть (8ч.)	I-четверть (8 ч.)
1		Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Совершенствование стойки и перемещения игрока
2		Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	Совершенствование стойки и перемещения игрока. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.
3		Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.
4		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра волейбол.
5		Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	Совершенствование приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.
6		Закрепление приема и передачи мяча над собой. Контроль - техника выполнения передачи сверху.	Совершенствование приема и передачи мяча над собой. Контроль - техника выполнения передачи сверху.
7		Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.
8		Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.
		II - четверть	II - четверть
9		Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра в волейбол.	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра в волейбол.
10		Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой	Совершенствование передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой
11		Обучение нижней прямой подачи.	Совершенствование нижней прямой подачи.

		Двусторонняя игра волейбол	Двусторонняя игра волейбол
12		Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Совершенствование нижней прямой Двусторонняя игра волейбол
13		Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Совершенствование нижней прямой Двусторонняя игра волейбол.
14		Обучение верней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Совершенствование верней прямой Двусторонняя игра волейбол
15		Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Совершенствование верхней прямой Двусторонняя игра волейбол
16		Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Совершенствование верхней прямой Двусторонняя игра волейбол.
		III – четверть (10ч.)	III – четверть (10ч.)
17		Повторение изученных элементов. Контроль – подачи мяча	Повторение изученных элементов. Ко – подачи мяча
18		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
19		Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	Упражнения для развития пры Двусторонняя игра волейбол
20		Упражнения силовой подготовки. Двусторонняя игра волейбол	Упражнения силовой под Двусторонняя игра волейбол
21		Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Совершенствование техники напа удара. Двусторонняя игра волейбол.
22		Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Совершенствование техники нападаю удара. Двусторонняя игра волейбол.
23		Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	Совершенствование нападающего уда 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол
24		Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол	Совершенствование технико-тактичес действиям нападающего игрока (блок- Двусторонняя игра волейбол
25		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.	Обучения отвлекающим действиям пр дающем ударе. Контроль –нападающ
26		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Обучение переключению внимания и от действий защиты к действиям в наоборот).
		IV – четверть (8ч.)	IV – четверть (8ч.)
27		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Совершенствование групповым дейс нападении через выходящего игрока линии
28		Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Совершенствование слабых напа ударов с имитацией сильных (о нападающие удары
29		Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслаблен растяжения
30		Блокирование одиночное и групповое. Двусторонняя игра волейбол	Блокирование одиночное и гр Двусторонняя игра волейбол
31		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
32		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол

33		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
34		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
35		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол

VII. 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;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Список литературы для педагога:

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2001.

Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)
2. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 - №17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)

