Северо-Западное управление министерства образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Четыровка
муниципального района Кошкинский Самарской области
(ГБОУ ООШ с.Четыровка)
ИНН 6381019168 КПП 638101001
446804, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, с. Четыровка, ул. Центральная 31,
телефон 8(84650)49243 E-mail: chetyr_sch_szu@63edu.ru

РАССМОТРЕННО
на заседании МО учителей
Протокол №1
от «27» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Р. В. Рябова
«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ с.Четыровка
_____В.М. Подковыров
Приказ № 50/1-од
от «28» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Подковыров Владимир Михайлович
Сертификат:
1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4
Действителен с 21.11.2024 по 21.11.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Направление: спортивно - оздоровительная
Название программы: Волейбол
Класс: 7
Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю в каждом классе. Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральной образовательной программой ООО.

Составила учитель физической культуры:
Антонова Светлана Васильевна,
Высшая квалификационная категория

с. Четыровка, 2026 -2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7 класса разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича(2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших 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. Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

- 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.

3. Воспитательная задача.

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

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 формирование 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.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметнымии предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность,трудолюбие,упорствовдостиженииипоставленныхцелей;

-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

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.).

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Волейбол	15
3	Общефизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	7
5	Подвижные и спортивные игры	4
	Контрольные испытания	2
6	Итого	34

Содержание программы.

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.

Предлагаемаяпрограммапомогаетулучшитьфизические,физиологическиеипсихические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющихуроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «обшефизической подготовки»*даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Обшефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»*представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»*приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Календарно-тематическое планирование

1	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий)по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
2	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку,	Регулятивные– знать и применять правила поведения на занятиях волейболом. Познавательные – разучивать повороты и разновидности ходьбы Коммуникативные: участвовать в подвижной игре; соблюдать правила игры.		
3	Повороты, стойка	Регулятивные– характеризовать		

	волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	Показатели физического развития . Познавательные – разучивать основную стойку волейболиста Коммуникативные – участвовать в подвижной игре, соблюдать правила игры.		
4	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	Регулятивные –следовать при Выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Коммуникативные – соблюдать правила игры.		
5	Перемещения(взад-вперед и влево-вправо.)	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику ве8рхней передачи. Коммуникативные – моделировать комплекс упражнений на развитие координации		
6	Разновидность прыжков. эстафеты с элементами волейбола.	Регулятивные– следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать комплекс прыжковых упражнений. Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
7	Специально прыжковые упражнения, передачи в парах	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя.		

		Познавательные – выявлять ошибки при метаниях Коммуникативные – соблюдать правила игры.		
8	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча.	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – описывать технику верхней передачи мяча Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.		
9	Упражнения на осанку, передача в парах .	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать комплекс прыжковых упражнений. Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
10	Специально прыжковые упражнения. Пас предплечьями в движении	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – выявлять ошибки при метаниях Коммуникативные – соблюдать правила игры.		
11	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча.	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – описывать технику верхней передачи мяча Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.		
1	Упражнения на осанку,	Регулятивные–		

2	Передача в парах.	следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – применять навыки, полученные на уроках. Коммуникативные – соблюдать правила игры.		
13	элементы гимнастики, акробатические элементы	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику прыжка в длину. Коммуникативные – моделировать комплекс упражнений на развитие координации		
14	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику прыжка в длину. Коммуникативные – моделировать комплекс упражнений на развитие координации		
15	Гимнастические упражнения, подвижные игры	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику прыжка в длину. Коммуникативные – соблюдать правила игры		
16	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Регулятивные– следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику нижней передачи. Коммуникативные–		

		общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
17	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику прыжка в длину с разбега. Коммуникативные – соблюдать правила игры		
18	Прыжок с двух ног с места, Элементы спортивных игр, подвижные игры	Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – закреплять технику прыжка в длину с разбега. Коммуникативные – соблюдать правила игры		
19	Медленный бег, разновидность бега. эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – закреплять технику прыжка в длину с разбега. Коммуникативные – соблюдать правила игры		
20	Разновидность прыжков. ОРУ. подвижные игры	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику мягкого приземления. Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
21	Метания. Игра в волейбол	Регулятивные– Принимать и сохранять учебную задачу.		

		Познавательные – осваивать технику метания. Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
22	Нижняя передача мяча.	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – выявлять ошибки в технике нижней передачи Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
23	Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения, волейбол	Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные – осваивать эстафеты с элементами волейбола Коммуникативные – соблюдать правила игры.		
24	Упражнения на осанку. Эстафеты с элементами волейбола	Регулятивные – участвовать в беседе о показателей физических качеств. Познавательные – осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Коммуникативные – взаимодействия со сверстниками		
25	Повороты, тактические действия	Регулятивные– следовать при выполнении и нструкциям учителя. Познавательные–уметь		

		владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.		
26	Стойка волейболиста. Волейбол.	Регулятивные – участвовать в беседе о техники безопасности. Познавательные – излагать правила и условия проведения игры Коммуникативные – соблюдать правила игры.		
27	верхняя передача мяча. Прием мяча от сетки	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные–уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.		
28	Эстафеты с элементами волейбола.	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Коммуникативные– соблюдать Правила эстафет.		
29	Специально прыжковые упражнения, передачи в тройках	Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные – осваивать технику метания. Коммуникативные – соблюдать правила		

		техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
30	Нижняя передача мяча в тройках. Нападающий удар	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – выявлять ошибки в технике нижней передачи Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
31	эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику прыжка в длину. Коммуникативные – соблюдать правила игры		
32	Нижняя прямая подача	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – осваивать технику прыжка в длину. Коммуникативные – соблюдать правила игры		
33	Техника выполнения наподдающего удара	Регулятивные –следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные–уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.		
34	Развитие выносливости. Тренировочная игра	Регулятивные –следовать при		

		Выполнении инструкциям учителя. Познавательные – выявлять ошибки в технике нижней и верхней передачи Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение

2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005
3. Примерные программы поучебным предметам. П76Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011