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)

446804, Самарская область, Кошкинский район, с. Четыровка, ул. Центральная, д. 31
Телефон: (84650)49243 Email: chetyr-sch-szu@yandex.ru

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании	с управляющим советом школы_____Фролова Е.Н.	директор школы
педагогического совета Протокол №1	Протокол №1	_____Подковыров В.М
от «27» 08. 2026 г.	от «27» 08. 2026 г.	Приказ №-50/1-од от 28.08.2026 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Направление: спортивно-оздоровительное

Название программы: Волейбол

Класс: 8

Количество часов по учебному плану: 34 ч. в год; по 1 часу в неделю.

Составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Четыровка и Программы воспитания и социализации обучающихся при получении основного общего образования

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

2026г

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 8-класса 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 Российской Федерации»);

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 8 класса, 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 ч.

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 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

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 8 класса.
Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.
Программа внеурочной деятельности «Волейбол» 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 образца «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.

Выпускник 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»

Выпускник 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 обусловливают 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.

Выпускник 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 организац
			8 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 индивидуа ые
2	Общефизическая подготовка	6	Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания Акробатические упражнения	Групповые индивидуа ые
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 индивидуа ые
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 индивидуа ые
5	Тактическая подготовка	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.	Групповые индивидуа ые
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	Групповые индивидуа ые

			игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	
7	**Контрольные и календарные игры**	2	Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	Групповые индивидуальные
	Итого	34		

VI. Тематическое планирование. Волейбол.

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

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

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.Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

2.Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2015

3.Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 2019г.

Дополнительная:

4.Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

5.Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2016.

6.Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2007

7.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2018

8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2011.