

Российская Федерация Администрация Веселовского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноманычская основная общеобразовательная школа
347784, Ростовская область, Веселовский район, х. Красный Маныч, ул. Центральная, 128
ИНН 6106004479 КПП 610601001 ОГРН 1026100811747

Утверждаю
Приказ № 167 Директор МБОУ Красноманычской ООШ
от 30.08.2025

_____ И.П. Ермакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности : «Волейбол»

Класс: 7-9

Количество часов: 34

ФИО, должность, квалификационная категория:

Мерзляков Артём Владимирович, 1 квалификационная категория.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
Совета МБОУ Красноманычской ООШ

От _____ № _____

Руководитель МС _____
Кузнецова Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Кузнецова Л.Ю.

х. Красны Маныч
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» в 7-9 классах разработана на основе следующих документов:

- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; - санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ООШ

- учебного плана и основной образовательной программы МБОУ Красноманычской ООШ. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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, 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.

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий *Регулятивные*:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

3. Содержание программы внеурочной деятельности 7-9 класс

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (33 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии здоровья.

Техника и тактика игры (23ч)

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры (7ч) СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Общая физическая подготовка (3 ч) В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Программа рассчитана на 34 часа в соответствии с календарным графиком и расписанием МБОУ Красноманычской ООШ будет реализована за 33 часа. На тему

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	5.09	1
2	Перемещения в стойке.	12.09	1
3	Игры, развивающие физические способности.	19.09	1
4	Сочетания способов перемещений.	26.09	1
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками.	3.10 10.10	2
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке.	17.10 24.10	2
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	7.11	1
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	14.11	1
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	21.11 28.11	2
13	Двусторонняя учебная игра.	5.12	1
14	Развитие физических качеств.	12.12	1
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	19.12 26.12	2
17	Приём мяча снизу двумя руками.	16.01	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов.	23.01	1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	30.01	1
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	6.02 13.02	2
22	Игры, развивающие физические способности.	20.02	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	27.02	1
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	6.03 13.03	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	20.03	1

27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	27.03 10.04	2
29-30	Закрепление групповых тактических действий.	17.04 24.04	2
31-32	Разучивание командных тактических действий.	8.05 15.05	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	22.05	1