

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области**

**Муниципальный округ Горноуральский Свердловской области**

**МАОУ СОШ № 3**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
общественных и  
технических дисциплин

---

Малева В.П.

протокол №1 от  
29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

---

Окулова Е.Л.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Беломестных Л.П.  
приказ 107-Д от  
29.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры. Волейбол»**

**для учащихся 7 классов**

**п.Черноисточинск, 2025г**

## **I. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно федеральному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7–9 классах.

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, округа, 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Цель и задачи обучения,** воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **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 спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- 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).

## 2. *Познавательные УУД:*

- 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.

## 3. *Коммуникативные УУД:*

- 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.

## *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	4
2	Верхняя передача	4
3	Нижняя передача	4
4	Приём мяча	5
5	Индивидуальные тактические действия в защите	3
6	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	6
7	Прямой нападающий удар	4
8	Совершенствование верхней прямой подачи	4
9	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
10	Двусторонняя учебная игра	12
11	Одиночное блокирование	4
12	Страховка при блокировании	4
13	Командные тактические действия в нападении и защите	4
14	Физическая подготовка в процессе занятия	6
	Итого	68час

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1



3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Двусторонняя учебная игра.	1
5	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
6	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
7	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
8	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
9	Двусторонняя учебная игра.	1
10	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
11	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1
12	Разучивание нижней прямой подачи.	1
13	Двусторонняя учебная игра.	1
14	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
15	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1
16	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
17	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
18	Игры, развивающие физические способности.	1
19	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
20	Двусторонняя учебная игра.	1
21	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
22	Двусторонняя учебная игра.	1
23	Разучивание верхней прямой подачи.	1
24	Разучивание одиночного блокирования.	1
25	Двусторонняя учебная игра.	1
26	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1

27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
28	Разучивание одиночного блокирования.	1
29	Разучивание страховки при блокировании.	1
30	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1
31	Двусторонняя учебная игра.	1
32	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
33	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1
34	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
35	Двусторонняя учебная игра.	1
36	Разучивание одиночного блокирования.	1
37	Разучивание страховки при блокировании.	1
38	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
39	Двусторонняя учебная игра.	1
40	Разучивание одиночного блокирования.	1
41	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
42	Разучивание верхней прямой подачи.	1
43	Двусторонняя учебная игра.	1
44	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
45	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
46	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
47	Двусторонняя учебная игра.	1
48	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
49	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
50	Разучивание страховки при блокировании.	1

51	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
52	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
53	Разучивание верхней прямой подачи.	1
54	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
55	Двусторонняя учебная игра.	1
56	Разучивание страховки при блокировании.	1
57	Закрепление прямого нападающего удара.	1
58	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
59	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
60	Двусторонняя учебная игра.	1
61	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
62	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
63	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
64	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
65	Двусторонняя учебная игра.	1
66	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
67	Закрепление прямого нападающего удара.	1
68	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 21544219559557245818350236768380521217002357696

Владелец Беломестных Людмила Павловна

Действителен с 23.08.2024 по 23.08.2025