

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики
Отдел образования и молодежной политики администрации
Вурнарского муниципального округа
МБОУ " Кольцовская СОШ"

ПРИЛОЖЕНИЕ к
ООП ООО МБОУ «Кольцовская СОШ»

	УТВЕРЖДЕНО И.о.директора школы _____ В. И. Уткин Приказ №64-ОД от «29» августа 2025 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»
для обучающихся 7– 9 классов

д. Кольцовка, 2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7 - 9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М . : Просвещение, 2013. – 77 с . : ил. – (Работаем по новым стандартам).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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.).

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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

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

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол;

5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение 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 учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• *предметные результаты* – освоенный учащимися 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.

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.

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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.

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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+

2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

Содержание.

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р	3	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	3	3	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	Р	3	С	С	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	Р	3	3	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	3			
2	Верхняя прямая		Р	3	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Нападающие (атакующие) удары						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	3	3	3
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Приём мяча						
1	Приём снизу двумя руками	Р	3	С	+	+

2	Приём сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Приём мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4

5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Тема	всего	теор ия	прак тика
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)			1
2	Стойка игрока (исходные положения)			1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
7	Игровое занятие			1
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			1
10	Эстафеты с различными способами перемещений			1
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой			1
12	Верхняя передача мяча над собой			1
13	Верхняя передача мяча над собой			1
14	Игровое занятие.			1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены			1
16	Верхняя передача мяча в парах			1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку			1
18	Игровое занятие			1
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки			1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки			1
21	Верхняя прямая подача с середины площадки			1
22	Верхняя прямая подача с середины площадки			1
23	Игровое занятие			1
24	Нижняя передача над собой			1
25	Нижняя передача над собой			1
26	Нижняя передача над собой			1
27	Игровое занятие			1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах			1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах			1
30	Игровое занятие			1
31	Приём мяча с подачи у стены			1
32	Подача и приём мяча в парах			1

33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки			1
34	Учебная игра в мини-волейбол			1
	Всего:			34

8 класс

№	Тема	всего	теория	практика
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.		1	
2	Техника приема мяча. Игра «пионербол».			1
3	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.			1
4	Прием мяча двумя руками снизу.			1
5	Приём мяча двумя руками снизу.			1
6	Передачи мяча над собой.			1
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			1
8	Нижняя прямая подача.			1
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			1
10	Верхняя прямая подача			1
11	Верхняя прямая подача и верхний прием			1
12	Боковая нижняя прямая подача			1
13	Боковая верхняя прямая подача.			1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			1
15	Прямой нападающий удар.			1
16	Нападение через 3-ю зону.			1
17	Нападение через 2-ю зону.			1
18	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.			1
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.			1
20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			1
21	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1
22	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).			1
23	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.			1
24	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).			1
25	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.			1
26	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1
27	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1
28	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1

29	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.			1
30	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.			1
31	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.			1
32	Соревнование в группах			1
33	Соревнование в группах			1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания			1
	Всего:		1	33

9 класс

№	Тема	всего	теория	практика
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.			1
2	Техника верхних передач. Игра			1
3	Техника нижних передач. Игра			1
4	Групповые упражнения. Игра			1
5	Упражнения в движении. Учебная игра			1
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра			1
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			1
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра			1
9	Групповые упражнения. Учебная игра.			1
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра			1
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра			1
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра			1
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.			1
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			1
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра			1
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.			1
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			1
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.			1
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.			1
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.			1
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.			1

24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			1
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.			1
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.			1
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.			1
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			1
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.			1
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.			1
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.			1
33	Соревнование в группах			1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания			1
	Всего:			34