

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Мамонтовского района Алтайского края

МКОУ "Костинологовская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 13 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ И. Н. Шуллер

Приказ № 134-ОД от 01.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для 7-8 классов

уровень основного общего образования

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Клинов И.Н.,
учитель физической культуры

с. Покровка
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для 7-8 класса, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с программой внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011., планом внеурочной деятельности Покровской СОШ филиала МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2025-2026 учебный год. Преподавание внеурочной деятельности осуществляется в объеме 34 часа (1 час в неделю).

Результат освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание курса внеурочной деятельности

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Формы организации и виды деятельности:

Формы обучения: индивидуальный, индивидуально-групповой, фронтальный, поточный.

Виды деятельности учащихся на уроке: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, игровая.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов
1	Перемещения	2
2	Передачи мяча	4
3	Поддачи мяча	3
4	Атакующие удары	3
5	Приём мяча	4
6	Блокирование атакующих ударов	4
7	Тактика игры	4
8	Подвижные игры и эстафеты	2
9	Физическая подготовка	6
10	Судейская практика	2

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов изучения темы	Форма проведения занятий
<i>Перемещения(2)</i>			
1	Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами, правым, левым боком и лицом вперёд. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол	1	игра
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,	1	игра

	прыжки вверх).Правила игры в волейбол		
<i>Передачи мяча(4)</i>			
3-4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).Двусторонняя учебная игра	2	игра
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).Двусторонняя учебная игра	1	игра
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.Двусторонняя учебная игра	1	игра
<i>Подачи мяча(3)</i>			
7	Нижняя прямая.Двусторонняя учебная игра	1	игра
8-9	Верхняя прямая.Двусторонняя учебная игра	2	игра
<i>Атакующие удары(3)</i>			
10-11	Прямой нападающий удар (по ходу).Двусторонняя учебная игра	2	игра
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).Двусторонняя учебная игра	1	игра
<i>Приём мяча(4)</i>			
13	Приём мяча снизу двумя руками.Двусторонняя учебная игра	1	игра
14-15	Приём мяча сверху двумяруками.Двусторонняя учебная игра	2	игра
16	Приём мяча, отражённогосеткой.Двусторонняя учебная игра	1	игра
<i>Блокирование атакующих ударов(4), Физическая подготовка(3)</i>			
17-19	Одиночное блокирование. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра	3	игра
20-21	Групповое блокирование(вдвоём, втроём). Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра	2	игра
22-23	Страховка при блокировании. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра	2	игра
<i>Тактика игры(4), Физическая подготовка(3)</i>			
24-25	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра	2	игра
26-27	Групповые тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра	2	игра

28	Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра	1	игра
29-30	Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	игра
<i>Подвижные игры и эстафеты(2)</i>			
31	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Двусторонняя учебная игра	1	игра
32	Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра	1	игра
33-34	Судейство игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	игра

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.

Материально-техническое обеспечение программы

Мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1-2 кг, мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара), скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.