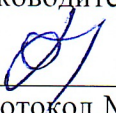


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения Республики Башкортостан

Государственное казенное Серафимовское специальное учебно-воспитательное общеобразовательное учреждение закрытого типа

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

 Полякова В.Я.

Протокол № 1

от 26.08. 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

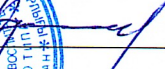
Зам.директора по УР

 Шакирова И.Н.

от 27.08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКССУВОУЗТ

 Аднагулов Р.К.

Приказ № 160/1
от 28.08. 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 7 класса

Составитель: Рысбаев Рамазан Ямильевич
учитель физической культуры

с. Серафимовский 2025

Пояснительная записка

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

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.

Программа внеурочной деятельности 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 формировании 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.

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 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.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа).

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Футбол» содействуют всестороннему развитию .

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам.

Подвижные игры. Игра в волейбол.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;
- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Метапредметные результаты:

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

№ пп	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физической культуре История физической культуры	1	1	
2.	Физическая культура (основные понятия). Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	1	1
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	12		12
4.	Подвижные игры	13		13
5.	Контрольные испытания, соревнования	6		6
	ИТОГО:	34	2	32

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Форма проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности. Волейбол –история развития.	1		Фронтальный	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru

2.	Разучивание приема и передачи мяча над собой. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2		Фронтальный, групповой	
3.	Прием и передачи мяча сверху в парах.	3		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
4.	Нижняя прямая подача с 5-6м.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
5.	Подвижные игры.	2		Фронтальный	
6.	Эстафеты с элементами волейбола.	2		Фронтальный	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7.	Правила игры в волейбол.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
8.	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
9.	Передачи мяча сверху в стену.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
10.	Передачи мяча в колоннах.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11.	Пионербол с элементами волейбола.	2		Фронтальный	
12.	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	2		Фронтальный	
13.	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
14.	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
15.	Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16.	Передачи мяча сверху и снизу в парах.	2		Фронтальный, групповой, индивидуальный	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17.	Подачи мяча.	1		Фронтальный, групповой, индивидуальный	
18.	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и	2		Фронтальный	

	волейбола.				
ИТОГО		34ч.			

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2012г.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»