

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каштановская средняя общеобразовательная школа
имени Цыганка Николая Алексеевича»
Бахчисарайского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО Подпись <u><i>А.В. Горбунова</i></u> Горбунова А.В. Протокол № <u>5</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2026 Г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Подпись <u><i>А.Ф. Топалэ</i></u> Топалэ А.Ф. « <u>27</u> » <u>08</u> 2026 Г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Подпись <u><i>В.Х. Филиппова</i></u> Филиппова В.Х. Приказ № <u>132</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2026 Г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
7 класс
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

КЛАСС 7

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 1 час, всего за год 34 часа

УЧИТЕЛЬ Горбунова Александра Викторовна

с. Каштаны, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 6 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Основными задачами для курса являются:

1. Формировать у детей интерес к спорту.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

Данная программа ориентирована на детей 6 класса общеобразовательной школы.

34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Обучающиеся поймут:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
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	6
7	Физическая подготовка в процессе занятия	2
	Всего	34

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	03.09	
2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком	10.09	
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами, правым, левым боком, лицом вперед.	17.09	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперед.	24.09	
5	Двусторонняя учебная игра	01.10	
6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	08.10	
7	Сочетания способов перемещений (повороты).	15.10	
8	Сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	22.10	
9	Эстафеты с различными способами перемещений.	05.11	
10	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	12.11	
11	Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	19.11	
12	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	26.11	
13			

	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол		
14	Игры, развивающие физические способности. Пионербол	03.12	
15	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	10.12	
16	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	17.12	
17	Нижняя прямая подача.	24.12	
18	Закрепление нижней прямой подачи.	14.01	
19	Двусторонняя учебная игра	21.01	
20	Разучивание верхней прямой подачи.	28.01	
21	Закрепление верхней прямой подачи.	04.02	
22	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	11.02	
23	Развитие координационных способностей	18.02	
24	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	25.02	
25	Приём мяча снизу двумя руками.	04.03	
26	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	11.03	
27	Эстафеты на закрепление технических	25.03	

	приёмов и тактических действий.		
28	Приём мяча сверху двумя руками.	08.04	
29	Закрепление приёма мяча сверху двумя руками.	15.04	
30	Разучивание одиночного блокирования.	22.04	
31	Разучивание страховки при блокировании.	29.04	
32	Закрепление страховки при блокировании	06.05	
33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	13.05	
34	Двусторонняя учебная игра.	20.05	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ

Четверть	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты уроков повторения	Итого проведенных уроков
	По плану	По факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						

Выводы о выполнении программы:

