

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр»
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

Рассмотрено

Председатель МО классных
руководителей

_____/Щепетова Д. В.

Протокол №1

от «29» 08.2025 г.

Проверено

Заместитель директора по ВР

_____/Щепетова Д. В.

от «29» 08.2025 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №3
«ОЦ» с. К-Черкассы

_____/Зинченко Н.В.

Приказ №118/1

от «29» 08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Волейбол»

Направление: развитие личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации.

Ступень обучения: 5-9 классы

Составитель: Мухатаев А.А.,
учитель физической культуры

с. Кинель-Черкассы, 2025

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и путей её достижения.

Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Излагать факты истории развития волейбола.

Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в

игровой и соревновательной деятельности;

Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании курса учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Тема	Форма занятия	Виды деятельности
1	Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в России История развития мирового и отечественного волейбола Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Места занятий, их оборудование и подготовка Правила соревнований по волейболу	секция	Развитие восприятия. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности. Развитие памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала. Развитие внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка,		Развитие мышления. Физические упражнения и игровые

Специальная физическая подготовка, Техническая подготовка, Тактическая подготовка, Игровая подготовка, Соревнования, Контрольные испытания	соревновательные ситуации. Развитие мышления. Физические упражнения и игровые соревновательные ситуации. Развитие основных физических качеств. Тренировочные упражнения: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость. Укрепление и сохранение здоровья. Тренировочные упражнения: развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.
---	--

По окончании освоения курса внеурочной деятельности по волейболу учащиеся проходят промежуточную аттестацию в виде контрольных испытаний.

2. Тематическое планирование (1 час в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		5
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	5
2.	Специальная физическая подготовка	5
3.	Техническая подготовка	5
4.	Тактическая подготовка	5
5.	Игровая подготовка	8
6.	Соревнования	1
7.	Контрольные испытания	1
Итого часов		34

