

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

решением педагогического  
совета  
ГБОУ школа № 199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом ГБОУ школы №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
№ 93/1 от 29.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для обучающихся 7 классов**

Составитель: учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 7 классов разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении Федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
5. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга (приказ от 29.08.2024 г. № 93).

**Актуальность** данной программы включается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом детям, не имеющим специальной спортивной подготовки, которые не приступали к освоению модуля «волейбол» в рамках общеобразовательной программы по учебному предмету «Физическая культура».

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информативность в области оздоровления и развития организма.

**Цель программы:** развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

*Образовательные*

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

*Воспитательные*

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

*Развивающие*

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

**Связь содержания программы с учебными предметами.** Занятия по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта.

**Особенности реализации программы.** Программу планируется реализовать в 7-х классах. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количество часов, отводимых на него.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будет формироваться:*

- осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

#### Методы обучения:

*Словесный:* рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

*Наглядный:* наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

*Практический:* посещение соревнований, тренировок, соревнования;

*Исследовательский:* познавательные экскурсии;

*Проектный:* Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
6	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	4		4
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	1		1
10	Итоговое занятие. Рефлексия	1	1	
	Итого	34	7	27

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Теоретические занятия – 6 (часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

#### 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.

#### Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

#### Практические занятия – 27(часов)

##### Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  
Упражнения для туловища и шеи;  
Упражнения для мышц ног и таза;  
Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

#### **Практические занятия по технике.**

Перемещения и стойке: - стартовая стойка  
Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.  
Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

#### **Практические занятия по тактике.**

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

#### **Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр.  
Характеристика команды противника.

#### **Контрольные испытания.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).**

### **ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

1. Компьютер
2. Мультимедиапроектор
3. Интерактивная доска
4. Интернет
5. Спортивный зал
6. Уличная волейбольная площадка
7. Волейбольная сетка
8. Волейбольные мячи – 10 штук
9. Набивные мячи – 5 штук
10. Корзина для хранения и перевозки мячей – 1 штука
11. Комплект волейбольной формы (мужских и женских)

**Учебно-тематический план внеурочной деятельности в 7 классе «Волейбол»**

<b>№</b>	<b>Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Форма подведения итогов (на раздел)</b>
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж. Беседа. Презентация.	Зачет техники передвижение и остановок
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	1		Демонстрация. Практическая работа. Игра.	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	1		Рассказ, объяснение. Беседа. Практическая работа. Игра.	
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	1		Практическая работа. Игра.	Зачет по технике верхней передачи мяча
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1		Практическая работа. Игра.	
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1		Практическая работа. Игра.	
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	1		Практическая работа. Игра.	
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж. Презентация. Практическая работа. Игра.	
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж. Разработка положения, сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований. Практическая работа. Игра.	Защита положения о соревнование
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	1		Практическая работа. Игра	Зачет по технике нижней подачи и приема мяча
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая	1		Практическая работа. Игра	

	подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».				
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	1		Практическая работа. Игра	
13	Специальная физическая подготовка. подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		Практическая работа. Игра	Зачет по технике подачи мяча по зонам
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		Практическая работа. Игра	
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		Практическая работа. Игра	
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	1		Экскурсия	Рефлексия
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	Зачет по тактике игры в нападение (индивидуальные, групповые, командные). Зачет по тактике игры в защите (индивидуальные, групповые, командные).
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
22	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1		Практическая работа. Игра	
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных

<b>28</b>	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	нормативов
<b>29</b>	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж, двухсторонняя игра	Зачет игры волейбол по правилам
<b>30</b>	Соревнование в группах	1		Двухсторонняя игра	
<b>31</b>	Соревнование в группах	1		Двухсторонняя игра	
<b>32</b>	Соревнование в группах	1		Двухсторонняя игра	
<b>33</b>	Соревнование школьные среди 7-9 х классов	1		Двухсторонняя игра	
<b>34</b>	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	1		Беседа, обсуждения	Рефлексия



### **ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА (ДЛЯ УЧИТЕЛЯ)**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413)
2. Учебное пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов – М.: Просвещение, 2011.,
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
4. Волейбол. Правил соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г., Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 9. 2003.
7. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2006.
8. Журнал «Физкультура в школе» № 5, 8, 11. 2007.
9. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
10. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.
11. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
12. Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### **ЛИТЕРАТУРА (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ)**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболст. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.