

Администрация Целинского района/Отдел Образования Администрации
Целинского района Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Целинская средняя общеобразовательная школа №9

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 29. 08.2025 г.



Директор МБОУ ЦСОШ №9

Г.В. Полякова

Приказ № 130 от 28.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
по физической культуре
«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Вид программы: типовая

Уровень программы: модульная

Возраст детей: от 13 до 16 лет

Срок реализации: 34 часа в год

Разработчик: учитель физической культуры

Горбунов Анатолий Николаевич

П. Новая Целина

2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования ...».
- Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1- 11классов (В.И.Лях. – М.: Просвещение, 20018г.)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	Лях В.И., Зданевич А.А.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.	2018	Просвещение

В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ ЦСОШ №9 на 2024-2025 учебный год реализуется изучение курса «Спортивные игры» в объёме 35 часов.

Рабочая программа составлена учителем: Горбуновым А.Н, педагогический стаж 39 лет, высшая квалификационная категория.

Цель программы по волейболу — всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств, а также выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы внеурочной деятельности по физической культуре:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- подготовка к службе в вооружённых силах, дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира

отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для группы обучающихся со средним уровнем мотивации:

овладение системой знаний о физической культуре ;формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; формирование желания школьника заниматься физической культурой ; понимание в необходимости двигательной активности человека; овладение необходимыми умениями и навыками ,улучшение своего физического развития и физической подготовленности ;

Для группы обучающихся с высоким уровнем мотивации:

умение самостоятельно использовать средства физической культур и спорта для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости ; формирование убеждения в необходимости активного и здорового образа жизни ,влиянии физических упражнений на основные системы организма ,самоконтроле .

Содержание занятий

Раздел / тема	Содержание
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<i>Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.
«Спортивные игры баскетбол и волейбол»	Правила поведения и безопасности на уроке. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.
Тестовый практикум.	Включает непосредственно работу с мячом.
Выполнение тестовых заданий	Раздел включает работу обучающихся с мячами по выбранным тестам волейбола, баскетбола.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Примерное количество часов	Основные виды деятельности
1	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	2	. Знать особенности <i>здорового образа жизни</i> , слагаемые здорового образа жизни. Знать особенности режима дня. Научится использовать различные источники для составления комплекса утренней гимнастики.
2	« Спортивные игры баскетбол и волейбол»	31	Определить виды двигательной активности, в том числе индивидуальные, повторения и закрепления элементов движения с мячом.
3	Раздел 3. Тестовый практикум.	1	Правильность оценки своих возможностей при выполнении заданий теста.

4	Раздел 4. Выполнение тестовых заданий	1	Научится определять цели и задачи деятельности, выбирать средства реализации цели и применять их на практике; использовать различные источники для получения химической информации; научиться адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; формирование выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории.
	Всего за год:	35	

Результаты освоения курса

Личностные	- в ценностно-ориентационной сфере – чувство гордости за российскую науку, отношение к труду, целеустремленность, самоконтроль и самооценка; - в трудовой сфере – готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории; - в познавательной сфере: мотивация учения, умение управлять своей познавательной деятельностью.
Метапредметные	<u>Регулятивные УУД:</u> - владение универсальными естественно-научными способами деятельности: наблюдение, измерение, эксперимент, учебное исследование; - умение генерировать идеи, определять средства, необходимые для их реализации; - умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства реализации цели и применять их на практике;
	<u>Познавательные УУД:</u> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве интернета; - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; - использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач; - строить сообщения в устной и письменной форме; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - устанавливать аналогии. <i>Обучающиеся получают возможность:</i> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.
	<u>Коммуникативные УУД:</u> - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить

	монологическое высказывание - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; - задавать вопросы; - контролировать действия партнёра; - использовать речь для регуляции своего действия; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. <i>Обучающиеся получают возможность:</i> - владеть монологической и диалогической формами речи; - формировать навыки коллективной и организаторской деятельности; - аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
Предметные	- в познавательной сфере: описывать демонстрационные и самостоятельно проведенные эксперименты, используя для этого русский язык и язык химии; наблюдать демонстрируемые и самостоятельно проводимые опыты, химические реакции, протекающие в природе и в быту; - в ценностно-ориентационной сфере: строить свое поведение в соответствии с принципами бережного отношения к природе; - в трудовой сфере: планировать и осуществлять самостоятельную работу по повторению и освоению теоретической части. - в сфере безопасности жизнедеятельности: оказывать первую мед помощь при травмах, ушибах, растяжениях связанных с физическими нагрузками.

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ К КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ

Сентябрь	4
Октябрь	5
Ноябрь	3
Декабрь	4
Январь	3
Февраль	4
Март	3
Апрель	5
Май	4
Всего	35

I четверть	9
II четверть	7
III четверть	10
IV четверть	9
Всего	35

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 35 недель при количестве 1 занятия в неделю, всего 35 занятий. При соотнесении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 35 занятий.

Если вследствие непредвиденных причин количество занятий изменится, то для выполнения государственной программы по курсу это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
1			<i>Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни.</i>
2			Слагаемые здорового образа жизни
Раздел 1. Режим дня и его основное содержание.			
Всестороннее и гармоничное физическое развитие			
3			Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.
Раздел 2. «Подвижные игры баскетбол и волейбол»			
4			Основные приемы игры. Правила техники безопасности
5			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
6			Остановка двумя шагами и прыжком
7			Повороты без мяча и с мячом
8			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
9			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

10			Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
11			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
12			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.
13			Вырывание и выбивание мяча.
14			Перехват мяча
15			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
16			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
17			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".
18			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
19			Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности
20			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
21			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
22			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
23			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
24			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
25			Игра волейбол.
26			Игра волейбол.
27			Игра волейбол.
28			Игра волейбол.
29			Игра волейбол.
30			Игра волейбол.
31			Игра волейбол.
32			Игра баскетбол.

33			Игра баскетбол.
Раздел 3. Тестовый практикум.			
34			Тестовые задания из ранее разученных элементов
Раздел 4. Выполнение тестовых заданий			
35			Выполнение тестовых заданий по картам

Лист корректировки календарно-тематического планирования

[illegible]