

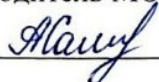
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» С.ПЕЧИНЕНО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

446635, Самарская область, Богатовский район, с.Печинено, ул. Зеленая, д. 33

Тел./факс: 8(84666) 3-55-97, E-mail: pechineno@63edu.ru

РАССМОТРЕНО

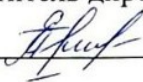
Руководитель МО

  
Самсонова А.А.

Приказ №1  
от «28» 08 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

  
Прищенко Е.Н.

«29» 08 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ "О.ц"  
с.Печинено

  
Рыбникова Л.В.  
Приказ №115-од  
от «29» 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Спортивный клуб»**

**Волейбол**

для обучающихся 5-7 классов  
основного общего образования  
на 2025-2026 учебный год

Составитель: учитель физической культуры  
Самсонов Алексей Евгеньевич

с.Печинено 2025

## **1. Планируемые результаты**

### **освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

##### **Познавательные УУД:**

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

##### **Коммуникативные УУД:**

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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 года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Основы знаний:**

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол;  
Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка:**

Строевые упражнения;  
Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Подвижные игры;  
Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные

действия

Командные

действия

Тактика защиты:

Индивидуальные

действия

Командные

действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами

волейбола Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование 5-7 классы

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов (общих тем)</b> | <b>Количество часов</b> |
|------------------|------------------------------------------|-------------------------|
| 1.               | Теоретическая подготовка                 | 1                       |
| 2.               | Практическая подготовка                  | 33                      |
| <b>Итого:</b>    |                                          | <b>34</b>               |