МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт- Петербурга

Администрация Калининского района Санкт - Петербурга
ГБОУ Гимназия № 63

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МС ГБОУ Гимназии №63	Педагогический совет	Директор
Председатель	ГБОУ Гимназии №63	ГБОУ Гимназии №63
_____/В.С. Сладкова /		Калининского района
Протокол м/с №8	Протокол № 14	Туманова Ольга Геннадьевна Подписано цифровой подписью: Туманова Ольга Геннадьевна Дата: 2026.09.07 12:39:06 +03'00' О.Г. Туманова
от «11» июня 2026 г.	от «31» августа 2026г.	Приказ №153
		от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 10042661)

«Волейболики»

для обучающихся 7-8 классов

Санкт-Петербург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Волейболики"

Рабочая программа «Волейболики» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 7-8-х классов по физкультурно-оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.
- Законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации.

Данная программа составлена с учётом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и её реализации в процессе организации учебной деятельностью обеспечивает:- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково-исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);

Программа курса внеурочной деятельности «Волейболики» предназначена для учащихся основной школы. Основное общее образование в Российской Федерации направлено на становление и формирование личности обучающегося (формирование нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способности к социальному самоопределению).

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности». Внеурочная работа по физической культуре определяется как составная часть учебно-воспитательной работы, как одна из форм организации досуга учащихся. Это способ научиться тому, чему не может научить обычный урок, это ориентация в реальном мире, проба себя, поиск себя. Разнообразные формы организации внеурочной деятельности значительно повышают активность и работоспособность детей, способствуют психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих отношений, а значит эффективности обучения.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Волейболики"

Целью изучения является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Волейбол».

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по волейболу;- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития волейбола в частности;- формирование общих представлений о волейболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «волейбол»;- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами волейбола;

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Волейболики" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс внеурочной деятельности «Волейболики» относится к физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению, доступен для освоения всем обучающимся, независимоот уровня их физического развития и пола.

Программа «Волейболики» составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Таким образом, курс «Волейболики» является частью учебно-воспитательного процесса, способствует повышению активности и работоспособности детей, психологической разрядке и эффективности обучения.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Волейболики"

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность. С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Волейболики"

7 КЛАСС

Теоретическая подготовка: история волейбола, правила безопасности, основы гигиены, правила соревнований

Техническая подготовка: базовые элементы (стойка игрока, перемещения и остановки), передача мяча, подача мяча, приём мяча**:** техника приёма.

Тактическая подготовка: Индивидуальные действия (в нападении и защите), групповые действия (взаимодействие игроков), командные действия (организация игры)

Физическая подготовка: бег на различные дистанции, силовые упражнения, прыжковые упражнения, развитие специфических качеств волейболиста

Игровые занятия: учебные игры по правилам, соревновательные игры

8 КЛАСС

Теоретическая подготовка: правила безопасности и профилактика травматизма, основы гигиены и врачебного контроля, история развития волейбола, правила соревнований, здоровый образ жизни (формирование правильных привычек), Самоконтроль (методы оценки физического состояния)

Техническая подготовка:

базовые элементы (стойка игрока, перемещения и остановки),

передача мяча, подача мяча, приём мяча**:** техника приёма.

Тактическая подготовка: индивидуальные действия (в нападении и защите), групповые действия (взаимодействие игроков), командные действия (организация игры)
Физическая подготовка: бег на различные дистанции, силовые упражнения, прыжковые упражнения, развитие специфических качеств волейболиста.
Игровые занятия: учебные игры по правилам, соревновательные игры

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития волейбола;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по волейболу, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами волейбола и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание роли и значения занятий волейболом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знания правил соревнований по виду спорта волейбол, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по волейболу и основных функций судей, жестов судьи;
- освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в волейбол;
- использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям волейбола;
- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по волейболу;
- способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств волейбола, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в волейбол;
- взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление взаимоуважения во время учебной и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	Теоретическая подготовка	1	История развития волейбола в России и мире; правила безопасности на занятиях; гигиенические требования к занятиям; правила соревнований	Индивидуальная учебная деятельность
2	Техническая подготовка	3	базовые элементы (стойка игрока, перемещения и остановки), передача мяча, подача мяча, приём мяча: техника приёма.	Игровая, активная физическая деятельность
3	Тактическая подготовка	3	Индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в нападении и защите	Игровая, активная физическая деятельность
4	Физическая подготовка	5	бег на различные дистанции, силовые упражнения, прыжковые упражнения, развитие специфических качеств волейболиста	Игровая, активная физическая деятельность
5	Игровые занятия	5	учебные игры по правилам, соревновательные игры	Игровая, активная физическая деятельность
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				17

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	Теоретическая подготовка	1	История развития волейбола в России и мире; правила безопасности на занятиях; гигиенические требования к занятиям; правила соревнований	Индивидуальная учебная деятельность
2	Техническая подготовка	4	базовые элементы (стойка игрока, перемещения и остановки), передача мяча, подача мяча, приём мяча: техника приёма.	Игровая, активная физическая деятельность
3	Тактическая подготовка	2	Индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в нападении и защите	Игровая, активная физическая деятельность
4	Физическая подготовка	6	бег на различные дистанции, силовые упражнения, прыжковые упражнения, развитие специфических качеств волейболиста	Игровая, активная физическая деятельность
5	Игровые занятия	4	учебные игры по правилам, соревновательные игры	Игровая, активная физическая деятельность
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				17

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов

№ п/п		Всего	ПР
1.	Инструтаж по ОТ. Правила игры. Сочетание способов перемещений	1	1
2.		1	1
3.	Техника верхних передач. Учебная игра	1	1
4.	Групповые упражнения	1	1
5.	Упражнения в движении. Учебная игра	1	1
6.	Нижняя прямая подача	1	1
7.	Верхняя прямая подача	1	1
8.	Игровые взаимодействия игроков. Учебная игра	1	1
9.	Приём мяча снизу двумя руками	1	1
10.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	1	1
11.	Передача мяча сверху двумя руками	1	1
12.	Приём мяча снизу двумя руками от сетки	1	1
13.	Передача мяча одной рукой сверху. Имитация нападающего удара	1	1
14.	Приём мяча снизу. Одиночное блокирование	1	1
15.	Групповое блокирование. Учебная игра	1	1
16.	Чередование способов передачи мяча	1	1
17.	Соревновательная деятельность	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	17

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	ПР
1.	Инструтаж по ОТ. Правила игры	1	1
2.	Сочетание способов перемещений	1	1
3.	Техника нижних передач. Учебная игра	1	1
4.	Групповые упражнения	1	1
5.	Упражнения в движении. Учебная игра	1	1
6.	Игровые взаимодействия игроков. Учебная игра	1	1
7.	Групповое блокирование. Учебная игра	1	1
8.	Чередование способов передачи мяча	1	1
9.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке	1	1
10.	Чередование способов подач мяча	1	1
11.	Чередование способов приёма мяча	1	1
12.	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приёмом	1	1
13.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи	1	1
14.	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	1
15.	Чередование способов приёма мяча. Учебная игра	1	1
16.	Учебная игра	1	1
17.	Соревновательная деятельность	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	17