



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Лицей № 40  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ Лицей №40  
Приморского района Санкт-Петербурга  
  
Н.Г. Мильюкова

Приказ от «31» августа 2023 г. №357-д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Волейбол»

для 7-х классов (34 часа)

Уровень обучения: основное общее образование

Учитель: Пешехонова Е.Г.

Санкт-Петербург

2023г.

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с федеральной образовательной программой и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на физическое, но и на нравственное развитие ребенка. Внедрение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол» обусловлено необходимостью вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, привитию здорового образа жизни, повышению двигательной активности, развитию новых видов спорта, включенных в Единую Всероссийскую классификацию видов спорта, формированию спортивного резерва и роста спортивных достижений. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Рабочая программа курса рассчитана – 34 учебных часа в год из расчета 1 час в неделю. Срок реализации программы – 1 год. Возраст детей: программа составлена для обучающихся 7 классов. Формы и режим внеурочного занятия: групповые занятия, ведущий вид деятельности – игра, длительность занятия – 45 минут. Цель курса - Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение подвижным играм.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол».**

### **Личностные результаты**

Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

Патриотического воспитания: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач

### **Метапредметные результаты отражают:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия: выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия: прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией: выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли,

договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой. Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль: владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий;

обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты демонстрировать технические действия в спортивных играх:

1) приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача;

2) приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

3) передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

4) прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол» с указанием форм организации.**

<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	<b>Форма организации</b>
Обучение технике передачи, приёма и подачи мяча	Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, просмотры волейбольных матчей, конкурсы, соревнования.
Техника нападения	Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, просмотры волейбольных матчей, конкурсы, соревнования.
Техника защиты	Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, просмотры волейбольных матчей, конкурсы, соревнования.
Тактика нападения	Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, просмотры волейбольных матчей, конкурсы, соревнования.
Игра по правилам с заданием	Игра

**Поурочное планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол».**

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Правила техника безопасности на занятиях волейбол. Верхняя передача мяча	1
2	Верхняя передача мяча в парах, колонах через сетку	1
3	Технические действия с мячом. Учебная игра	1
4	Приём мяча снизу в парах	1
5	Приём мяча снизу в парах, колонах через сетку	1
6	Технические действия с мячом. Учебная игра	1
7	Технические действия с мячом. Учебная игра	1
8	Нижняя прямая подача.	1
9	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
10	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
11	Верхняя прямая подача	1
12	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
13	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
14	Нижняя боковая подача	1
15	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
16	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
17	Нападающий удар.	1

18	Нападающий удар.	1
19	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
20	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
21	Блокирование одиночное	1
22	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
23	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
24	Блокирование групповое	1
25	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
26	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1
27	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
28	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
29	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1
31	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
32	Взаимодействия нападающего и пасующего. Командные действия в защите	1
33	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1
34	Повторение	1