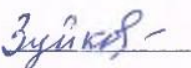


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Владимирской области
Православная религиозная организация Владимирская Епархия Русской
Православной Церкви
НОУ "Православная гимназия города Коврова"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете	Заместитель директора по УВР	Директор
Протокол № 6 от «27» августа 2025 г.	 Зуйкова Т.Н. «27» августа 2025 г.	 Бунтилов М.В. Приказ № 106 от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для обучающихся 8-11 классов

г. Ковров 2025

I. Пояснительная записка

1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования, планом внеурочной деятельности, календарным учебным графиком, положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности ЧОУ «Православная гимназия г. Коврова».

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373);
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373"
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897»;

2. Цели и задачи обучения.

Цель: обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;

– развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- воспитать молодого человека в духе православных традиций.

В соответствии со Стандартом православного компонента в рамках программы ставятся цели сформировать:

- 1) укорененность в православной традиции, вере и любви к Богу и ближним как высших ценностях человеческой жизни;
- 2) устремленность личности к высшему идеалу человеческого совершенства, выраженного в Личности Богочеловека – Господа Иисуса Христа («теосис», «обожение» человека);
- 3) наличие нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи), усвоение таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- 4) осознание себя чадом Русской Православной Церкви;
- 5) наличие исторической памяти как чувства сопричастности с родным народом и Отечеством, осознание базовых ценностей общества: священного дара жизни, человеческой личности, семьи, Родины;
- 6) благоговейное отношение к святыням Русской Православной Церкви;
- 7) наличие навыков добродетельной жизни (христианского благочестия), развитие таких качеств, как послушание, терпение, трудолюбие, милосердие, целомудрие и др.; хранение чести и гражданского достоинства;
- 8) ответственность и прилежание в учебе;
- 9) любовь к ближним через социальное служение и жертвенность;
- 10) наличие и практическая реализация навыков совместного творчества и сотрудничества;
- 11) развитие навыков неприятия зла, различения греха (непослушания, обидчивости, зависти, лени и др.) и противостояния искушениям «века сего»;
- 12) наличие эстетических чувств, умения видеть красоту Божьего мира, красоту и внутренний смысл православного Богослужения;
- 13) наличие бережного отношения к здоровью как дару Божию;
- 14) наличие бережного отношения к природе и всему живому

Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания

Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

1. любовь к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;
2. знание традиций своей семьи и школы, бережное отношение к ним;
3. первоначальные представления о правах человека; самосознание;
4. знание правил поведения в классе, школе, дома;
5. отрицательное отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей

Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

6. представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убеждённость в приоритете общечеловеческих ценностей;
 7. знание правил вежливого поведения, культуры речи;
 8. уважительное отношение к собеседнику, его взглядам;
 9. адекватные способы выражения эмоций и чувств;
 10. различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
 11. стремление избегать совершения плохих поступков;
 12. почтительное отношение к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям;
 13. уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к младшим;
 14. этические чувства: доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание чувств других людей и сопереживание им, готовность прийти на помощь;
 15. представление о дружбе и друзьях;
 16. внимательное отношение к друзьям, их интересам и увлечениям;
 17. установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
 18. стремление иметь собственное мнение, принимать свои собственные решения
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни:*
19. уважение к труду и творчеству старших и сверстников;
 20. навыки коллективной учебной деятельности, в том числе при разработке и реализации творческих проектов; готовность к коллективному творчеству; взаимопомощь при работе в паре и группе;
 21. понимание роли знаний в жизни человека;
 22. положительное отношение к учебному процессу; умение вести себя на уроках;
 23. познавательные потребности; потребность расширять кругозор; проявлять любознательность;
 24. умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;
 25. способность оценивать свои умения в различных видах речевой деятельности;
 26. бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;
 27. умение различать полезное и бесполезное времяпрепровождение и стремление рационально использовать время;
 28. умение нести индивидуальную ответственность за выполнение задания, за совместную работу;
 29. стремление поддерживать порядок в своей комнате, на своём рабочем месте;
 30. отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небрежливому отношению к результатам труда
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:*
31. знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
 32. интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
 33. стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;
 34. потребность в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание):*
35. интерес к природе и природным явлениям;
 36. бережное, уважительное отношение к природе и всем формам жизни;

37. понимание активной роли человека в природе;
38. способность осознавать экологические проблемы;
39. готовность к личному участию в экологических проектах;
40. потребность и стремление заботиться о домашних питомцах;
41. чувство ответственности за жизнь и здоровье

Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание):

42. умение видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;
43. интерес к чтению, произведениям искусства, спектаклям, концертам, выставкам;
44. интерес к занятиям художественным творчеством;
45. стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;
46. стремление к опрятному внешнему виду

Воспитание на традициях православия, нравственным принципам, историческим и культурным традициям Русской Православной Церкви.

3. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная.

По возрастному принципу – разновозрастная.

По масштабу действия – учрежденческая.

По срокам реализации – 2 года.

Программа по волейболу рассчитана на 2 года обучения. . Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю, 2 часа.

4. Учет особенностей обучающихся.

Данный курс предназначен для обучающихся 8-9 и 10-11 классов, с учетом их одновременного пребывания в группе. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья.

Педагог имеет возможность с учетом личностных творческих способностей обучающихся самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, продолжительность занятия не должна превышать одного академического часа.

5. Используемые формы и методы обучения.

Заниматься развитием физических способностей обучающихся необходимо систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Формы занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

6. Используемые виды и формы контроля, периодичность контроля.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**Личностные результаты:**

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
4. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Кроме того, в рамках Стандарта православного компонента начального общего, основного общего и среднего (полного) образования ЧОУ «Православная гимназия г. Коврова» на уроках формируются:

- бережное отношение к здоровью как дару Божию;

- нравственное самосознание (понятие о добре и зле, правде и лжи), такие качества, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- навыки добродетельной жизни (христианского благочестия), такие качества, как послушание, терпение, трудолюбие, милосердие, целомудрие и др.; хранение чести и гражданского достоинства;
- ответственность и прилежание в учебе;
- любовь к ближним через социальное служение и жертвенность;
- навыки неприятия зла, различения греха (непослушания, обидчивости, зависти, лени и др.) и противостояния искушениям «века сего».

Метапредметные результаты:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
 2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
 - стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

III. Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Необходимое количество часов	Изучаемые дидактические единицы
1	Перемещение игроков (4 часа)	2	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).
3	Передачи мяча (10 часов)	2	

4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.		
6	Передача снизу двумя руками над собой.		
7	Передача снизу двумя руками в парах.		
8	Подачи мяча (6 часов)	2	Нижняя прямая подача.
9	Верхняя прямая подача.		
10	Подача в прыжке.		
11	Нападающие (атакующие) удары (8 часов)	4	Прямой нападающий удар (по ходу).
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).		
13	Приём мяча (10 часов)	2	Приём мяча снизу двумя руками.
14	Приём мяча сверху двумя руками.		
15	Приём мяча, отраженного сеткой.		
16	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.		
17	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.		Одиночное блокирование.
18	Блокирование атакующих ударов (6 часов)	2	
19	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).		
20	Страховка при блокировании.		
21	Тактические игры (16 часов)	2	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
22	Групповые тактические действия в нападении, защите.		
23	Командные тактические действия в нападении, защите.		
24	Двусторонняя учебная игра.		
25	Подвижные игры и эстафеты (4 часа)	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
26	Игры, развивающие физические способности.		
27	Судейская практика (4 часа)	4	Судейство учебной игры в волейбол.
Итого 68 часов			

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Необходимое количество часов	Дата проведения	Виды и формы учебной деятельности	Формы промежуточной аттестации
1.	Перемещение игроков (4 часа)	4	1 неделя	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	Зачет
2.					
3.			2 неделя		
4.					
5.	Передачи мяча (10 часов)	10	3 неделя	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
6.			4 неделя		
7.					
8.					
9.			5 неделя		
10.					
11.			6 неделя		
12.					
13.			7 неделя		
14.					
15.	Подачи мяча (6 часов)	6	8 неделя	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
16.					
17.			9 неделя		
18.					
19.			10 неделя		
20.					
21.	Нападающие	8	11 неделя	Формы:	

22.	(атакующие) удары (8 часов)			групповая, индивидуально- обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
23.			12 неделя		
24.					
25.			13 неделя		
26.					
27.			14 неделя		
28.					
29.	Приём мяча (10 часов)	10	15 неделя	Формы: групповая, индивидуально- обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
30.			16 неделя		
31.					
32.			17 неделя		
33.					
34.			18 неделя		
35.					
36.			19 неделя		
37.					
38.					
39.	Блокирование атакующих ударов (6 часов)	6	20 неделя	Формы: групповая, индивидуально- обособленная, парная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
40.					
41.			21 неделя		
42.					
43.			22 неделя		
44.					
45.	Тактические игры (16 часов)	16	23 неделя	Формы: групповая, индивидуально- обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями	
46.			24 неделя		
47.					
48.			25 неделя		
49.					
50.			26 неделя		
51.					
52.					

53			27 неделя	учителя, отработка практических навыков	
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61	Подвижные игры и эстафеты (4 часа)	4	31 неделя	Формы: групповая, индивидуально- обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
62					
63					
64					
65	Судейская практика (4 часа)	4	33 неделя	Формы: групповая, индивидуально- обособленная. Слушание и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков	
66					
67					
68					

Лист корректировки тематического планирования

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

202_ - 202_ учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

Литература для учителя:

1. Рабочие программы по физической культуре 10 – 11 классы. В. И. Лях. М.: Просвещение, 2011 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Автор Г.А.Колодницкий.- М.: Просвещение, 2011 г.
3. Волейбол. Автор Н.А. Чупеева.- М.: Астрель АСТ, 2010 г.
4. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. 1 – 11 классы. Авт.- сост. Н.В. Барминова и др.- Волгоград: Учитель, 2013 г.

Материальное обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Лицея с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи 20 шт;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные мячи 10-15 шт;
- гимнастические скамейки 3 шт;
- гимнастическая стенка 3 пролета.

Приложение

Испытания.

Технико-тактическая подготовка.

№	Вид испытания	Юноши	Девочки
1	Подача (нижняя/верхняя прямая) с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	18-20	15-17
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	18-20	15-17
4	Первая передача (прием) на точность из зон: 1, 5, 6 в зону 3 (расстояние 3 м) (кол-во раз)		