

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Куйбышевского района
«Абрамовская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на заседании школьного
методического объединения
учителей гуманитарного
и творчески развивающего цикла
_____/_____
Протокол от «26» августа 2026 г. № 01

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР
МКОУ Абрамовской СОШ
_____/Осипова Е.В./
«26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ
Абрамовской СОШ
_____/А.О. Чепуркин/
Приказ от «26» августа 2026 г. № 77

Рабочая программа
учебного курса модуля Волейбол
«Физическая культура»
для уровня основного общего образования
Срок освоения программы 1 год (7 класс)

Абрамово, 2026 год

Содержание программы

Пояснительная записка модуля «Волейбол» для 7 класса направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Направленность программы – спортивно-оздоровительная. Сроки реализации программы – один год. Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 1 час в неделю (34 часа всего).

Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»

Личностные результаты:

Освоения учащимися содержания программы секции являются формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

Освоение учащимися содержания программы являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы и виды деятельности

- Занятия с образовательно - тренировочной направленностью
- Соревнования
- Состязания и эстафеты
- Индивидуальная работа
- Групповые занятия (круговая тренировка)
- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: спортивные, общеразвивающие, развивающие, учебные, по упрощенным правилам.

Теоретическая подготовка:

Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

История возникновения и развития волейбола.

Знаменитые отечественные и зарубежные игроки.

Жестикуляция судей.

Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка:

Перемещения (приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Стойка волейболиста.

Остановка волейболиста.

Верхняя передача.

Передача над собой.

Передача, стоя спиной к направлению передачи.

Нижняя подача.

Верхняя прямая подача с середины площадки.

Прием мяча: снизу двумя руками, сверху двумя руками.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия.

Взаимодействия игроков.

Командные действия.

Физическая подготовка:

ОРУ;

Развитие физических качеств;

Подвижные игры и спортивные игры;

Эстафеты.

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Индивидуальные тактические действия	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Закрепление техники верхней передачи	6	
3	Закрепление техники нижней передачи	6	
4	Верхняя прямая подача	4	
5	Закрепление техники приёма мяча с	3	
6	Подвижные игры и эстафеты.	8	
7	Физическая подготовка в процессе		
	Итого	34	

