

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37
с углублённым изучением отдельных предметов»

Утверждена приказом директора
Средней школы №37
от 01.09.2023 №131

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

7 класс

Составитель: Руденко Вера Валентиновна

г. Каменск-Уральский Г.О.

2023 г.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в волейбол - педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности, посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач**: - укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в волейбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что

забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Общая характеристика программы

Данная программа рассчитана для обучающихся 6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю, 34 часов в год.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Специальная подготовка техническая	24
3.	Специальная подготовка тактическая	6
4.	ОФП	3
5.	Соревнования	1

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судьи.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного

решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательные
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на станциях. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма обучения - групповая, индивидуальная, поточная, фронтальная. Форма контроля - тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: - школьные соревнования среди классов;

- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

Программа внеурочной деятельности школьной команды по волейболу относится к спортивно-оздоровительному направлению и рассчитана на 1 год обучения. Она включает в себя 34 ч. учебного времени из них: 24 ч. - специальная техническая подготовка, 6 ч. специальная тактическая подготовка, 3 ч. ОФП, 1 ч. соревнования. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Содержание курса

Основы знаний

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Освоение техникой передвижений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Верхняя прямая подача в прыжке.

Прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение техникой защитных действий

Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Овладение тактикой игры в нападении.

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия - взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Овладение организаторскими способностями

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.

Проведение разминки тренировочных занятий.

Учебно-методическое и материальное обеспечение

1. Дубинин и риски реализации внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС общего образования / // Материалы Международной научно-практической интернет-конференции «Психолого-педагогическое сопровождение современного образования: задачи, проблемы, риски». - 8-10 июня 2015 г.

2. Пуляева и риски реализации внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования / // Материалы Международной научно-практической интернет-конференции «Психолого-педагогическое сопровождение современного образования: задачи, проблемы, риски». - 8-10 июня 2015 г.

3. Усова внеурочной деятельности в условиях введения ФГОС: возможности и перспективы / // Материалы Международной научно-практической интернет-конференции «Психолого-педагогическое сопровождение современного образования: задачи, проблемы, риски». - 8-10 июня 2015 г.

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Волейбол», 7 класс**

№ п/п	Тема занятий	Деятельность учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
2.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
3.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
4.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
5.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
6.	Техника приема и	Стойка игрока. Перемещение в		

	передач мяча. Нападающий удар	стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
7.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
8.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 36 м. Эстафеты. Игра в миниволейбол		
9.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 36 м. Эстафеты. Игра в миниволейбол		
10.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 36 м. Эстафеты. Игра в миниволейбол		
11.	ОФП. Развитие двигательных качеств	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры		
12.	ОФП. Развитие двигательных качеств	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры		

13.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		
14.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		
15.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		
16.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
17.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
18.	Техника приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		

	Нападающий удар	Нападающий удар при встречных передачах, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
19.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		
20.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		
21.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		
22.	ОФП. Развитие двигательных качеств	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами		
23.	Тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3		

24.	Тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3		
25.	Тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3		
26.	Тактическая подготовка	Действие в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)		
27.	Тактическая подготовка	Действие в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)		
28.	Тактическая подготовка	Действие в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)		
29.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах.		

		Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
30.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
31.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
32.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра		
33.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра		
34.	Соревнования. Матчевые встречи	Выполнять технико-тактические действия в игре		

