

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 269»

РАССМОТРЕНО Протокол заседания МО № от «29» августа 2023 Рук. МО /Стручкова А.А./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР /Ягьяева А.Ю./ «30» августа 2023	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ООШ №269 /Граб В. П./ «31» августа 2023
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление: Спортивно-оздоровительное**

**Наименование: «Волейбол»**

**Возраст обучающихся (класс): 7 класс**

**Срок реализации: 2023-2024 учебный год**

**Составитель: Е.В. Натарова, учитель физической культуры.**

**Снежногорск  
2023**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **История развития волейбола**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.

История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **Основы знаний**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Самоконтроль спортсмена.

Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **Техническая подготовка**

Обучение техники специальных технических приемов:

- обучение техники специальных технических приемов – **перемещения,**
- обучение техники специальных технических приемов – **подачи,**
- обучение техники специальных технических приемов – **передачи,**
- обучение техники специальных технических приемов - **нападающие удары,**
- обучение техники специальных технических приемов – **блокирование.**

### **Тактическая подготовка**

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **Тактика нападения и тактика защиты:**

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол.

Методика судейства.

Терминология.

Судейские жесты.

### **Общая физическая подготовка**

Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,

общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения:

прыжки в длину с места,

прыжки с места и с разбега с доставанием предметов,

прыжки через препятствие.

Силовые упражнения:

упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения:

упражнения без предметов,

упражнения для мышц рук и плечевого пояса,

упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения на гимнастических снарядах.  
Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.  
Спортивные игры: баскетбол, футбол.  
Подвижные игры и эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка**

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.  
Имитация блокирования.  
Упражнения с набивными и теннисными мячами.  
Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.  
Игры и эстафеты с препятствиями.

#### **Контрольные испытания**

Контрольные испытания по общей физической подготовке  
Контрольные испытания по технической подготовке

#### **Контрольные игры и судейская практика**

Соревнования между группами.  
Судейство во время товарищеских игр, ведение протокола.

#### **Соревнования**

Участие в соревнованиях различного уровня.  
Судейство во время игры

### **Планируемые результаты изучения курса**

#### **Личностные результаты:**

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

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения, связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

*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.)

**Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Электронные ресурсы</b>	<b>Виды деятельности</b>
1	История развития волейбола	4 ч	<a href="https://studfile.net/preview/9404359/">https://studfile.net/preview/9404359/</a>	Беседа
2	Основы знаний	8 ч	<a href="https://navigator.krao.ru/program/23857-voleibol">https://navigator.krao.ru/program/23857-voleibol</a>	Беседа
3	Техническая подготовка	30ч	<a href="https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-dlya-obuchayushchih-sya-osnovnoy-shkoli-po-fizicheskoy-kulture-metodicheskaya-razrabotka-metodik-2375112.html">https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-dlya-obuchayushchih-sya-osnovnoy-shkoli-po-fizicheskoy-kulture-metodicheskaya-razrabotka-metodik-2375112.html</a>	Комбинированный
4	Тактическая подготовка	30 ч	<a href="https://studfile.net/preview/9404359/page:4/">https://studfile.net/preview/9404359/page:4/</a>	Комбинированный

5	Правила игры в волейбол	8 ч	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/606735">https://urok.1sept.ru/articles/606735</a>	Игровой
6	Общая физическая подготовка	14 ч	<a href="https://rusvolley.ru/volleyblog/fizicheskaya-podgotovka-voleibolistsov/">https://rusvolley.ru/volleyblog/fizicheskaya-podgotovka-voleibolistsov/</a>	Интервальный
7	Специальная физическая подготовка	32 ч	<a href="https://rusvolley.ru/volleyblog/fizicheskaya-podgotovka-voleibolistsov/">https://rusvolley.ru/volleyblog/fizicheskaya-podgotovka-voleibolistsov/</a>	Интервальный
8	Контрольные испытания	4ч	<a href="https://infourok.ru/kontrolnoizmeritelnye-materiali-po-voleybolu-dlya-klassa-422253.html">https://infourok.ru/kontrolnoizmeritelnye-materiali-po-voleybolu-dlya-klassa-422253.html</a>	Комбинированный
9	Контрольные игры и судейская практика	4 ч	<a href="http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhestysudej-v-volejbole-v-kartinkah/">http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhestysudej-v-volejbole-v-kartinkah/</a>	Игровой
10	Соревнования	2 ч	<a href="http://volleyball-nauka.ru">http://volleyball-nauka.ru</a>	Соревновательный
<b>Итого: 136 часов</b>				