

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №74»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

_____/_____
Протокол №____ от
«__» _____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР

_____/_____
«__» _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №74»

_____/_____/_____
Т. В. Евдокимова
Приказ № _____ от
«__» _____ 20 ____ г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 7 класса
на 2022/2023 учебный год**

Барнаул 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе требований к результатам освоения МБОУ Гимназия №74, составлена на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Значимость программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» заключается в необходимости привлечения общества к основам здорового образа жизни. Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удастся. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно спортивные игры.

Актуальность занятий спортивными играми с гимназистами обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Волейбол имеет большое прикладное значение, ведь с помощью спортивной игры развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий спортивными играми приобретаются навыки координации движений, быстроты ловкости и выносливости. Занятия спортивными играми, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и увеличению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Кроме этого, спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности спортивные игры представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Общая характеристика курса

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, является одним из

«механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях спортивными играми.

Цель – создание условий для укрепления физического здоровья обучающихся и содействие их гармоничному и интеллектуальному развитию через обучение спортивной игре «Волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Количество учебных часов:

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализуется в рамках спортивно – оздоровительного направления. Программа предназначена для обучающихся 7 классов, рассчитана на 34 часа по одному часу в неделю.

Этапы реализации программы курса:

- первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;
- второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков

Форма занятия: групповые занятия.

Основы программы избранного вида спортивной специализации составляют технические приёмы и тактические действия игры, освоение которых сочетается с учебным материалом по ОФП и СФП. Последние нацелены как на воспитание основных физических качеств – выносливости, быстроты (скоростных способностей), силы, гибкости, координации, так и на развитие специальных способностей – прыгучести (скоростно-силовое качество), быстроты реакции (одна из составляющих быстроты), ориентировке в пространстве, быстроты перемещения с изменяющимся направлением движения.

Важным условием выполнения программы является сохранение образовательной направленности. С этой целью в её содержание вводится курс как общетеоретических и методических знаний по основам физической культуры, так и специальных знаний и умений, который конкретизирует основные положения теории, раскрывает их суть посредством практической деятельности школьников по

освоению игры волейбол, организации и проведению самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Освоение этих специальных знаний осуществляется школьниками непосредственно на практических занятиях физической культурой.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

В занятиях курса внеурочной деятельности используются методы:

- Применяемые *методы*:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

В основе содержания курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат базовые национальные ценности духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся. Особенностью гимназического образования является значимость сохранения здоровья, воспитание трудолюбия и целеустремлённости, способности к преодолению трудностей, способности к самостоятельным поступкам, осознание ценности физического и нравственного здоровья.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» направлен на воспитание ценностей:

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание курса

Содержание занятий курса делится на следующие разделы:

История возникновения волейбола. Правила игры. Развитие волейбола.

Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

Техника и тактика игры

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.

- Прием мяча, отраженного сеткой.

Соревнования Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Общая физическая подготовка . В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

- Гимнастические упражнения.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .

- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- Упражнения со скакалками.

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты освоения программы курса

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы проведения занятий: аудиторные занятия: беседа, фронтальное обсуждение вопросов с педагогом, знакомство с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви, с основными правилами игры в волейбол, изучение наглядных пособий, дополнительной литературы, получение представления о судействе игры, о жестах судей; неаудиторные занятия: технические и тактические приемы игры в волейбол, подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов / тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	1	1) РЭШ – Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ 2) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru/ 3) Учительский портал: http://www.uchportal.ru/ 4) Видеоуроки по основным предметам школьной программы: http://inerneturok.ru/
2	Волейбол	5	
3	Общефизическая подготовка	8	
4	Специально физическая подготовка	8	
5	Подвижные и спортивные игры	10	
	Контрольные испытания	2	
6	итого	34	

Поурочное тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Дата	Корректировка
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
2	Стойка игрока (исходные положения)		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		
7	Игровое занятие		
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	Эстафеты с различными способами перемещений		
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой		
12	Верхняя передача мяча над собой		
13	Верхняя передача мяча над собой		
14	Игровое занятие.		
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены		
16	Верхняя передача мяча в парах		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку		
18	Игровое занятие		
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки		
20	Верхняя прямая подача с середины площадки		
21	Верхняя прямая подача с середины площадки		
22	Верхняя прямая подача с середины площадки		
23	Игровое занятие		
24	Нижняя передача над собой		
25	Нижняя передача над собой		
26	Нижняя передача над собой		
27	Игровое занятие		

28	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
31	Игровое занятие		
32	Приём мяча с подачи у стены		
33	Подача и приём мяча в парах		
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки		
	Итого :	34 часов	

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная | 2 штуки |
| 2. Стойки волейбольные | 2 штуки |
| 3. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 12 штук |
| 6. Мячи волейбольные | 15 штук |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;

- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2
2	Подача нижняя прямая на точность	2

3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	2
---	---	---