

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ гимназия № 35



Никандрова Е.А.
Приказ 82-од от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Волейбол»
7-8 класс

Екатеринбург, 2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
4. Организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
5. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
6. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты

1. Знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
4. Владеть тактико-техническими приемами баскетбола и техникой волейбола;
5. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
6. Владеть основами судейства игры в волейбол.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- Педагогическое наблюдение за деятельностью детей.
- Педагогический анализ результатов в игровых действиях.
- Проведение отчетной игры групп «Волейбол».

Полученный результат отражен в документальной форме – аналитической справке по итогам мероприятий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития волейбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки волейболиста. Прием мяча снизу, сверху. Передачи в парах, тройках. Поддача мяча через сетку. Нападающий удар. Блокирование.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Спортивный зал МАОУ гимназии № 35

2. Волейбольная сетка

3. Волейбольные мячи

4. Гимнастические скамейки

5. Конусы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подвижные игры:

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются

приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями, и игра повторяется.

«**Ловля парами**». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем	Количество часов	Форма занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Групповая
2	Правила игры в волейбол.	3	Групповая
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча.	2	Групповая
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара.	2	Групповая
5	Правила игры в волейбол.	2	Групповая
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая.	2	Групповая
7	Подача мяча: верхняя боковая..	2	Групповая
8	Правила игры в волейбол.	2	Групповая
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места.	2	Групповая
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения.	2	Групповая
11	Передача мяча: из зоны в зону..	2	Групповая
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке.	2	Групповая
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.	2	Групповая
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	2	Групповая
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки.	2	Групповая
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	2	Групповая
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2	Групповая
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	Групповая

19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	Групповая
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	2	Групповая
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2	Групповая
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	Групповая
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2	Групповая
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	Групповая
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	2	Групповая
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2	Групповая
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2	Групповая
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2	Групповая
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	2	Групповая
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	2	Групповая
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	Групповая
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2	Групповая
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2	Групповая
34	Соревнования между групп.	2	Групповая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондарь А.И. Учись играть в волейбол – Минск: Полынья, 2009. –111с.
2. Вальтин А.И. волейбол в школе. - М.: Просвещение,2012. -111с.

3. Вальтин А.И. Методика совершенствования техники волейболиста/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 2013. -24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках волейбола// Физическая культура в школе. –11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2018.
5. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2018.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
7. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2012г.
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2014. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
10. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2016. 991.-№2- с. 27-30.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128105

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023