

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 39»

«Согласовано»

Руководитель МО

Аржакова Аржакова Е.М.

Протокол № 1

«31» 05 2021 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «ООШ № 39»

О.А.Дубровская О.А.Дубровская

Приказ № 230/1

«31» 05 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности по курсу
«Волейбол»
7-9 (класс)

Рассмотрено

на заседании

педагогического совета

протокол № 1

«25» 05 2021 г.

Составитель:

Дудолодов Юрий

Владимирович, учитель

физкультуры

Содержание:

Планируемые результаты	3
Содержание программы.....	5
Календарно-тематическое планирование.....	6

1. Планируемые результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «волейбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по волейболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

2. Содержание курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение волейбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*

5. *Обучение и совершенствование навыков передач мяча партнёр.* являются основной техникой игры в волейбол.

6. *Тактика игры в волейбол* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия волейболистов, выполняющих определенные игровые функции.

7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, подачи.

8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по волейболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

10. *Контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

11. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.

Основная направленность	1-2 год обучения	3 год обучения
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 техники 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 со-бой, 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.	

Календарно – тематическое планирование внеурочной работы по волейболу

Дата	Тема	Теоретическая часть	Практическая часть
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Техника перемещений.	Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Правила игры в волейбол.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.
	Подачи. Прием и передачи мяча.	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой. Техника нижней прямой подачи.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием и передачи мяча.		Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

	Подачи. Прием и передачи мяча.		Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием и передачи мяча.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием и передачи мяча.		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием и передачи мяча.	Правила игры в волейбол.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием и передачи мяча.	Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием и передачи мяча.	Правила игры в волейбол.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием и передачи мяча.	Правила игры в волейбол.	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая

			передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	Техника нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.		Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	Техника нападающего удара с разбега. Техника блокирования.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
	Тактика игры в нападении.	Техника нижней и верхней прямой подачи по определенным зонам.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
	Тактика игры в нападении.	Правила учебно-тренировочной игры в волейбол.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Тактика игры в нападении.	Правила учебно-тренировочной игры в волейбол с заданиями.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Тактика игры в защите.	Разбор системы игры в защите «углом вперед».	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Организация и проведение соревнований и товарищеских встреч по волейболу.		Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7-9 классов.

			Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.
--	--	--	--