

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Муниципальное образование Мамонтовского района Алтайского края**

**МКОУ "Костинологовская СОШ "**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Протокол № 16 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_ И.Н.Шуллер  
Приказ № 106/1 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

для 7-8 классов

уровень основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Клинов И.Н.,  
учитель физической культуры

с. Покровка  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для 7-8 класса, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с программой внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011., планом внеурочной деятельности Покровской СОШ филиала МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2023-2024 учебный год.

Преподавание внеурочной деятельности осуществляется в объеме 34 часа (1 час в неделю).

## Содержание курса внеурочной деятельности

**Однонаправленные занятия** посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### *Формы организации и виды деятельности:*

**Формы обучения:** индивидуальный, индивидуально-групповой, фронтальный, поточный.

**Виды деятельности учащихся на уроке:** физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, игровая.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Знать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

*Уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

#### **Тематическое планирование**

| № п/п | Наименование тем программы    | Количество часов |
|-------|-------------------------------|------------------|
| 1     | Перемещения                   | 2                |
| 2     | Передачи мяча                 | 4                |
| 3     | Поддачи мяча                  | 3                |
| 4     | Атакующие удары               | 3                |
| 5     | Приём мяча                    | 4                |
| 6     | Блокирование атакующих ударов | 4                |
| 7     | Тактика игры                  | 4                |
| 8     | Подвижные игры и эстафеты     | 2                |
| 9     | Физическая подготовка         | 6                |
| 10    | Судейская практика            | 2                |

#### **Поурочное планирование**

| № п/п                 | Наименование темы  | Количество часов изучения темы | Форма проведения занятий |
|-----------------------|--|--------------------------------|--------------------------|
| <i>Перемещения(2)</i> |  |                                |                          |
| 1                     | Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами, правым, левым боком и лицом вперёд. | 1                              | игра                     |

|   |   |   |      |
|---|---|---|------|
|   | Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол   |   |      |
| 2   | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).Правила игры в волейбол   | 1 | игра |
| <i>Передачи мяча(4)</i>   |   |   |      |
| 3-4   | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).Двусторонняя учебная игра  | 2 | игра |
| 5   | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).Двусторонняя учебная игра  | 1 | игра |
| 6   | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.Двусторонняя учебная игра   | 1 | игра |
| <i>Подачи мяча(3)</i>   |   |   |      |
| 7   | Нижняя прямая.Двусторонняя учебная игра   | 1 | игра |
| 8-9   | Верхняя прямая.Двусторонняя учебная игра  | 2 | игра |
| <i>Атакующие удары(3)</i>   |   |   |      |
| 10-11   | Прямой нападающий удар (по ходу).Двусторонняя учебная игра  | 2 | игра |
| 12  | Нападающий удар с переводом вправо (влево).Двусторонняя учебная игра  | 1 | игра |
| <i>Приём мяча(4)</i>  |   |   |      |
| 13  | Приём мяча снизу двумя руками.Двусторонняя учебная игра   | 1 | игра |
| 14-15   | Приём мяча сверху двумяруками.Двусторонняя учебная игра   | 2 | игра |
| 16  | Приём мяча, отражённогосеткой.Двусторонняя учебная игра   | 1 | игра |
| <i>Блокирование атакующих ударов(4), Физическая подготовка(3)</i> |   |   |      |
| 17-19   | Одиночное блокирование. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра                                   | 3 | игра |
| 20-21   | Групповое блокирование(вдвоём, втроём). Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра                   | 2 | игра |
| 22-23   | Страховка при блокировании. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра                               | 2 | игра |
| <i>Тактика игры(4), Физическая подготовка(3)</i>                  |   |   |      |
| 24-25   | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Двусторонняя учебная игра | 2 | игра |

|                                     |   |   |      |
|-------------------------------------|---|---|------|
| 26-27                               | Групповые тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Двусторонняя учебная игра | 2 | игра |
| 28                                  | Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра  | 1 | игра |
| 29-30                               | Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости  | 2 | игра |
| <i>Подвижные игры и эстафеты(2)</i> |   |   |      |
| 31                                  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Двусторонняя учебная игра  | 1 | игра |
| 32                                  | Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра   | 1 | игра |
| 33-34                               | Судейство игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра  | 2 | игра |

#### **Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1-2 кг, мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара), скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.