

Приложение к ООП ООО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
Р.П. ЧУНСКИЙ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
**для 7 – 9 классов**

**р.п. Чунский**  
**2023 г.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 7-9 классов составлена в соответствии с ООП ООО МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский, требованиями к результатам освоения ООП ООО, на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.).

Данная программа призвана обеспечить дополнительное физкультурное образование учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол» и направлена на удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта, обеспечивает достижение планируемых результатов ФГОС основного общего образования.

Курс рассчитан:

Класс	Внеурочная деятельность	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
7 а,б класс	«Волейбол»	1	34	34
9а класс	«Волейбол»	1	34	34
9б класс	«Волейбол»	1	34	34

Всего за 1 год реализации программы – 34часа

#### **Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»**

Данная программа направлена на достижение учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### Содержание программы «Волейбол»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-год обучения 2 занятия в неделю) продолжительностью занятия 2 часа (80 минут)

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

**Физическая подготовка** дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

**Тактические действия** включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся представлено в учебном плане.

#### **Теоретическая подготовка**

Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

#### **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: 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 с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

2. Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным

мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Техническая подготовка**

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

#### **Тактическая подготовка**

Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Содержание	количество часов на изучение
Основы знаний. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом	В процессе занятий
История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол	
Тактические действия в волейболе	
Стойки волейболиста, перемещения	3
Передача мяча сверху двумя руками	4
Прием мяча снизу двумя руками	4
Подача мяча	4
Нападающий удар	4
Блокирование	4
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом	4
Тактика игры	3
Физическая подготовка	4
Подвижные игры и эстафеты	В процессе занятий
Судейская практика	
Всего	34

### Тематическое планирование внеурочного курса «Волейбол»

№п/п	Название разделов	Кол-во часов	Промежуточная аттестация
<b>Основы знаний</b>			
1	Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом		В процессе занятий
2	История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол		
<b>Передвижения и остановки без мяча ( 3 часа)</b>			
1	Стойки волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами	1	Контрольный тест
2	Перемещения в стойке скрестными шагами	1	
3	Перемещения вперед, назад, прыжок	1	
<b>Передачи мяча (4 часов)</b>			
4	Передача мяча сверху двумя руками над собой после собственного подбрасывания	1	
5	Передача мяча над собой в движении	1	
6	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	
7	Передача мяча двумя руками сверху у стены	1	
<b>Прием мяча снизу двумя руками (4 часов)</b>			
5	Прием мяча снизу двумя руками после собственного подбрасывания	1	Контрольный тест
6	Прием мяча снизу после подбрасывания партнера	1	
7	Прием мяча снизу двумя руками от стены	1	
8	Прием мяча снизу после набрасывания мяча партнером в сторону	1	
<b>Подача мяча (4 часов)</b>			
9	Подача мяча нижняя боковая	1	Контрольный тест
10	Подача мяча нижняя прямая	1	
11	Верхняя подача мяча	2	
<b>Нападающий удар (4 часов)</b>			
12	Имитация ударного движения на месте и в движении	1	

13	Нападающий удар по подвешенному на высоте мячу	1	
14	Удар по мячу после подбрасывания партнером	1	
15	Удар по мячу через сетку после подбрасывания партнером	1	Контрольный тест
<b>Блокирование (4 часов)</b>			
16	Имитация блока с места у сетки	1	
17	Имитация блокирования в парах через сетку	1	
18	Броски мяча двумя руками через сетку	1	
19	Блокирование нападающего удара с разных точек	1	
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом (4 часов)</b>			
20	Подача мяча и прием мяча снизу	1	
21	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах на месте и в движении	1	
22	Нападающий удар и блокирование в парах и тройках	1	
23	Нападающий удар и прием мяча снизу	1	Контрольный тест
<b>Тактика игры (3 часов)</b>			
24	Подача мяча на точность	1	
25	Передача мяча со сменой мест партнера	1	
26	Нападающий удар с зоны 4,3,2	1	
<b>Физическая подготовка (4 )</b>			
27	Упражнения для развития скорости	1	
28	Прыжковые упражнения	1	
29	Силовые упражнения с отягощением	1	
30	Упражнения для развития координации	1	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	В процессе занятий	
31	Судейская практика		
<b>Итого 34 часа</b>			

### **Методические материалы**

Занятия в секции баскетбол помимо практической деятельности включают в себя беседы о данном виде спорта, показ фильмов и презентаций, участие в школьных и районных соревнованиях, что призвано содействовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Применяются следующие методы обучения:

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения
- методы обучения двигательным действиям
- игровой метод
- соревновательный метод.

Методы воспитания физических качеств:

- методы стандартного упражнения
- метод переменного упражнения
- круговой метод

Общепедагогические методы:

- словесные (описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарий и замечания, распоряжения, команды, указания)
- наглядность

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Оценочные материалы контроля реализации программы «Волейбол»**

Для оценки качества освоения программы, а также определения фактического уровня сформированности универсальных учебных действий программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.