

Структурное подразделение муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района
«Шелеховский лицей» - средняя общеобразовательная школа села Баклаши им. А.П.Белобородова

«Утверждаю»
Директор СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -
СОШ с.Баклаши им. А.П. Белобородова
_____ О.А. Меновщикова

приказ от «14» сентября 2023 г. № 188

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Волейбол»
для 7-х классов**

2 час в неделю

Составитель:

Шатунова Светлана Владимировна,
учитель физической культуры
СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -
СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова

с. Баклаши

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» - СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные** результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Формы организации деятельности
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (2 часа)			
1	Техника безопасности во время тренировок по волейболу. Технические приёмы.	1	Теоретическое занятие
2	Правила игры и методика судейства соревнований. Технические приёмы: верхний и нижний приём.	1	Теоретическое занятие
Раздел 2. Физическое совершенствование (62 часа)			
3	История возникновения волейбола. Учебная игра в волейбол.	1	Теоретическое занятие
4	Технические приёмы: верхний и нижний приём	1	Практическое занятие
5	Верхняя прямая подача, верхняя передача в прыжке.	1	Соревнование
6	Приём мяча с силовой подачи, приём мяча с подачи на первой линии.	1	Соревнование
7	Верхняя прямая подача, приём мяча с силовой подачи.	1	Практическое занятие
8	Нападающий удар, одиночный блок	1	Практическое занятие
9	Круговая тренировка волейболиста. Игра.	1	Состязания
10	Приём мяча с подачи, одиночный блок	1	Практическое занятие
11	Нападающий удар, двойной блок	1	Практическое занятие
12	Приём мяча с подачи, организация двойного блока.	1	Практическое занятие
13	Приём мяча с подачи, организация двойного блока. Игра.	1	Турнир
14	Технические приёмы игры в нападении: нападающий удар, передачи «мёртвые» зоны.	1	Теоретическое занятие
15	Нападающий удар, силовые подачи.	1	Практическое занятие
16	Приём мяча с подачи, организация двойного блока	1	Практическое занятие
17	Нападающий удар, силовые подачи.	2	Практическое занятие
18	Технические приёмы в защите: приём мяча с подачи, организация блоков	1	Практическое занятие
19	Упражнения на развитие точности подачи. Двухсторонняя игра.	1	Соревнование
20	Упражнения на развитие скоростных качеств. Двухсторонняя игра.	1	Состязание
21	Упражнения на развитие прыгучести. Двухсторонняя игра	1	Турнир
22	Круговая тренировка волейболиста. Игра в волейбол.	1	Турнир
23	Упражнения на развитие выносливости. Двухсторонняя игра	1	Практическое занятие
24	Упражнения на развитие точности подачи. Игра	1	Практическое занятие

25	Комбинация из освоенных элементов.	1	Практическое занятие
26	Тестовые упр. на совершенствование техники верхней прямой подачи.	1	Практическое занятие
27	Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
28	Упражнения на развитие скоростных качеств. Двухсторонняя игра.	1	Турнир
29	Веселые эстафеты с вб мячом. Упр. на развитие гибкости и прыгучести.	1	Веселые старты
30	Специально-прыжковые упражнения. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие
31	Работа в парах. Упражнения на развитие реакции. Игра.	1	Практическое занятие
32	Прием мяча отраженного от сетки. Двухсторонняя игра.	1	Соревнование
33	Варианты техники приема и передач мяча. Двухсторонняя игра.	1	Соревнование
34	Варианты подач мяча. Двухсторонняя игра	1	Турнир
35	Варианты нападающего удара через сетку. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
36	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка. Двухсторонняя игра	1	Практическое занятие
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и нападении.	1	Практическое занятие
38	Варианты техники приема и передач мяча. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
39	Варианты подач. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
40	Варианты нападающего удара через сетку. Двухсторонняя игра	1	Практическое занятие
41	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Практическое занятие
42	Обучение обманному удару (скидка). Учебная игра. Учебная игра в волейбол.	1	Практическое занятие
43	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Теоретическое занятие
44	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
45	Прием мяча отраженного от сетки. Двухсторонняя игра.	1	Состязания
46	Игра в волейбол по правилам	1	Практическое занятие
47	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Двухсторонняя игра.	1	Соревнование
48	Передача сверху, стоя спиной к цели. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
49	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
50	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
51	Игра в нападении в зоне 3. Двухсторонняя игра	1	Практическое занятие
52	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Двухсторонняя игра.	1	Турнир
53	Приём мяча с подачи, организация двойного блока. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
54	Нападающий удар, двойной блок. Двухсторонняя игра	1	Соревнование
55	Игра в волейбол по правилам	1	Турнир

56	Прием мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра	1	Практическое занятие
57	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие
58	Специально-прыжковые упражнения. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие
59	Упражнения на развитие выносливости. Двухсторонняя игра	1	Практическое занятие
60, 61	Игра в волейбол по правилам	2	турнир
62, 63	Игра в волейбол по правилам	2	турнир
64	Игра в волейбол по правилам	1	турнир
65-68	Резервное время	4	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Интернет - ресурсы

[http //www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный образовательный портал «Российское образование».

[http //www.mon/ gov. ru.](http://www.mon.gov.ru) - Министерство образования и науки Российской Федерации.

<https://tvou-volleyball.ru/?ysclid=lliulfmny1194044047> «Твой волейбол» - сайт о волейболе в РФ»

<https://onlinevolley.com/> «VolleyLab – лаборатория волейбола» - сайт онлайн обучения игры волейбол.