

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 23.08.2022г.



Утверждено
И.о. директора
МАОУ «Ясновская СОШ»
И.В.Коробова
Приказ № 65/1 от 24.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочной деятельности
«Волейбол»
7 класс**

на 2022-2023 учебный год

Рабочую программу составил:
Воробьев Николай Анатольевич,
учитель физической культуры

п. Ясное
2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 7 классе составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ №373 от 06.10.2009 – М: Просвещение, 2012);

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Реализация курса рассчитана на организацию работы учащихся во внеурочное время. Занятия для 7 класса проводятся по 2 часа в неделю. Курс программы на 2022-2023 учебный год рассчитан на 70 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметные результаты

- умение организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике, взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с различными источниками информации.

Предметные результаты

- знания о сущности и особенностях объектов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- понимание причинно-следственных, функциональных и иных связей и взаимозависимости предметов, их объективной значимости;
- способность и умение на основе полученных навыков и знаний ориентироваться в мире социальных, интеллектуальных ценностей;
- применение приобретенных навыков и знаний для решения типовых жизненных ситуаций.

Содержание программы внеурочной деятельности

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол); места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (практическая часть):
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки; действия с мячом. Передачи мяча; техника защиты: действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты: индивидуальные действия, командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Соревнования.

Участие в проведении Дня здоровья.

Участие в проведении общешкольной игры «Веселые старты».

Участие в соревнованиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Вид деятельности
Основы знаний				
1	Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	Изучение нового материала	Основы истории развития волейбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры мини-волейбол.
Передачи мяча				
2	Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; передача мяча после подбрасывания; передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра «Не урони мяч»
3	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении: передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории; передачи мяча в тройках. Игры «Передачи в движении», «Свеча».
4	Имитация верхней передачи мяча в	2	Комбинированная	Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; передача

	прыжке через сетку с места и небольшого разбега.		нное	мяча после подбрасывания; передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра «Не урони мяч»
5	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении): имитация передачи мяча.	2	Закрепление	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
6	Передача мяча сверху двумя руками назад в парах; в тройках	2	Совершенствование изученного	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
7	Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку.	2	Совершенствование изученного	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Прием мяча				
8	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2	Совершенствование изученного	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола. Игра «Сумей принять».
9	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками в	2	Совершенствование изученного	Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками: приём мяча после набрасывания через

	парах.		ного	сетку. Эстафета «Мяч над сеткой».
10	Приём мяча после набрасывания через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола. Игра «Сумей принять».
11	Приём мяча снизу двумя руками через сетку с подачи.	2	Закрепление	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча ви.п.; в парах; в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. Игра «Летающий мяч».
Подачи мяча				
12	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	2	Комбинированное	Совершенствовать нижнюю подачу. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах. Игра в волейбол. Эстафета «Мяч над сеткой».
13	Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
14	Верхняя прямая подача: подачи в стену.	2	Комбинированное	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
15	Верхняя прямая подача:	2	Контрольное	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на

	подачи в парах. Игра по упрощенным правилам.			точность.
16	Верхняя прямая подача: подачи через сетку.	2	Закрепление	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Игра в волейбол
Контрольные испытания				
17	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке.	2	Совершенствование изученного	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Жонглирование мячом над собой верхней передачей. Жонглирование мячом над собой нижней передачей.
Прямой нападающий удар				
18	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места.	2	Комбинированное	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.
19	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух с разбега в один, два и три шага.	2	Изучение нового материала	
20	Имитация нападающего	2	Комбинированное	

	удара в прыжке с места, с разбега		нное	
21	Прямой нападающий удар: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2	Совершенство	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.
Соревнования, товарищеские встречи				
22	Соревнования по мини-волейболу.	2	Комплексное	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	2	Комбинированное	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.
24	Нападающий удар через сетку. Разбег и выход к мячу.	2	Комбинированное	Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега; в парах. Игра в мини-волейбол.
25	Двухсторонняя учебная игра.	2	Комбинированное	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Прямой нападающий удар: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега; броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах; нападающий

				удар через сетку.
Блокирование атакующих ударов				
26	Одиночное блокирование (имитация блокирования)	2	Комбинированное	Научиться правильному разбег и выходу к мячу. Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча. Игра в мини-волейбол.
27	Одиночное блокирование через сетку, блокирование касаясь ладонями друг друга над сеткой.	2	Изучение нового материала	Выполнять одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
28	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	Комбинированное	Выполнять групповое блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
29	Страховка при блокировании	2	Комбинированное	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Одиночное блокирование: - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой; в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
Тактическая подготовка				

30	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	Изучение нового материала	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Действия с мячом. Тактика передач.
31	Групповые тактические действия в нападении и защите.	2	Изучение нового материала	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приёмов мяча.
32	Тактика защиты и нападения	2	Комбинированное	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приёмов мяча. Действия с мячом. Тактика передач и приемов мяча.
Контрольные испытания				
33	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке.	2	Контрольное	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки.
Соревнования, товарищеские встречи				
34	Соревнования по волейболу.	4	Комплексное	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность.