

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель
директора

/Карпцова В.А./

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №9»
г. Симферополь

/Т.В. Иванова/

Приказ №460 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(волейбол)

возрастная группа: 7 класс

Составитель:

Бабакин С.Н.

учитель физкультуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры (волейбол)» в 7 классе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г), на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха, М.Я. Виленского (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я Виленского, 5-9 классы / В.И. Лях, М.Я Виленский– М.: Просвещение, 2017г)с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

Основная цель курса внеурочной деятельности: воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни, развитие духовных и физических качеств личности.

Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать у учащихся потребность систематически заниматься физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Предметные результаты:

- углублённое изучение спортивной игры волейбол;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- формирование организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, навыками передвижения и страховки в игре, выполнять простейшие подачи и передачи мяча на точность в заданную зону, применять полученные знания в игре, сформировать первичные умения и навыки.

Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года:

Содержание учебного материала	Уровень достижений		
	средний	достаточный	высокий
Подачи мяча сверху (10 подач) юноши	5-6	7	8
Подачи мяча сверху (10 подач) девушки	4-5	6	7
Передачи и приемы мяча в парах (25): юноши	15	18	20-22
Передачи и приемы мяча в парах (22): девушки	12	14	18-20

Формы организации деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Теория выдается в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей используются упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, круговая тренировка, игровой метод, соревновательный метод.

Содержание программы внеурочной деятельности

1. Вступительное занятие (2 часа)

Проведение инструктажа по безопасности жизнедеятельности на занятиях

История развития волейбола.

Знаменитые клубы и волейболисты России

Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

2. Правила игры в волейбол (3 часа)

Изучение стойки волейболиста. Схема расстановки игроков, первая и вторая линии.

Теоретические сведения о правилах игры. Перемещение игроков по номерам в процессе игры. Правила выполнения замены и взятие тайм-аутов

3. Общая физическая подготовка волейболиста (8 часов)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу, с места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

4. Специальная подготовка волейболиста (8 часов)

Верхняя и нижняя подачи мяча. Передачи в парах, тройках. Прыжковые упражнения. Передачи мяча из различных положений. Челночный бег с набивными мячами. Удар по летящему мячу. Игра у сетки. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи мяча. Взаимозамещение игроков во время игры. Нападающие удары, блокирование. Обманные удары и скидки мяча. Упражнения для развития силовых качеств и гибкости.

5. Техничко-тактическая подготовка (8 часа)

Изучение и отработка комплекса упражнений в защитных и атакующих действиях волейболиста. Атака первым и вторым темпом. Прием мяча и первая передача. Игра на два-три касания. Удары с перемещением вдоль сетки. Подстраховка во время игры. Нападающие удары и блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Атака коротким темпом. Отработка командных действий в защите и нападении. Комбинации в волейболе. Обманные действия в игре.

6. Обучающие игры (5 часов)

Игра в волейбол 5x5 с начетом очков по количеству касаний.

Товарищеские встречи с командами учебных заведений города.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Модуль рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, мастер-класс и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.)

- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в соревнованиях, авторские проекты)

№ п\п	Раздел, тема	Количество часов			Основные виды учебной деятельности
		всего	теория	практика	
1.	История развития волейбола, инструктаж по безопасности жизнедеятельности на занятиях	2	2	-	приобретение необходимых теоретических знаний
2.	Правила игры в волейбол	3	1	2	умение работать по определенному алгоритму
3.	Общая физическая подготовка волейболиста	8	-	8	укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию
4.	Специальная подготовка волейболиста	8	-	8	повышение специальной, физической подготовки школьников по волейболу, приобретение необходимых теоретических и практических знаний
5.	Технико-тактическая подготовка	8	-	8	овладение основными приемами техники и тактики игры, повышение специальной, тактической подготовки школьников по волейболу
6.	Обучающие игры	5	-	5	Обучающие игры, соревнования.
итого		34	3	31	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	7В класс		ТЕМЫ	Кол-во часов
	по плану	по факту		
1	06.09		Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в волейбол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1
2	13.09		Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Работа с мячом в парах, тройках. Игра «Гонка мячей»	1
3	20.09		Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Работа с мячом в парах, у стены, через сетку на месте и с продвижением.	1
4	27.09		Перемещение приставным шагом. Прием и подача мяча на месте и после перемещения. Челночный бег.	1
5	04.10		Прием и подача мяча на месте и после перемещения. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1
6	11.10		Подача мяча. Передача в парах. Прием мяча после подачи на месте. Упражнения с набивным мячом.	1
7	18.10		Действия игрока после приема мяча. Прием и передача мяча в парах, в тройках.	1
8	25.10		Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощенным правилам.	1
9	08.11		Специальные упражнения волейболиста. Игра по упрощенным правилам.	1
10	15.11		Чередование перемещений. Передача мяча через сетку с места и с продвижением. Игра по упрощенным правилам.	1
11	22.11		Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1
12	29.11		Подача мяча. Прием подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1
13	06.12		Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке.	1
14	13.12		Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке.	1
15	20.12		Эстафета с мячом.. Игра по упрощенным правилам.	1

16	27.12		Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча, передача через сетку на точность. Игра по упрощённым правилам.	1
17	10.01		Подача мяча, передача через сетку на точность. Упражнения у сетки в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
18	17.01		Игра по упрощённым правилам.	1
19	24.01		Подача мяча, передача через сетку на точность. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
20	31.01		Нападающий бросок с первой и второй линии. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
21	07.02		Совершенствование техники работы с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
22	14.02		Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
23	21.02		Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
24	28.02		Передача через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1
25	07.03		Передача через сетку в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1
26	14.03		Прием мяча от сетки. Игра по упрощённым правилам.	1
27	28.03		Совершенствование техники работы с мячом. Игра по упрощённым правилам.	1
28	04.04		Прием и передача мяча снизу. Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Учебно-тренировочная игра.	1
29	11.04		Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
30	18.04		Прием мяча в падении. Приём мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1
31	25.04		Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Учебно-тренировочная игра.	1
32	02.05		Формирование навыков командных действий. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебно-тренировочная игра.	1
33	16.05		Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Учебно-тренировочная игра.	1
34	23.05		Закрепление тактических действий Учебно-тренировочная игра.	1