

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №19 имени Героя Советского Союза
Ивана Петровича Мытарева
города Димитровграда Ульяновской области»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Киреева Н.В.
Приказ № 403 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ 19
им.И.П. Мытарева

Дегтярева Н.А.
Приказ № 403 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

для обучающихся 7 класса А, Б

на 2024 – 2025 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Составитель программы: Ефимова Е.В.

Димитровград 2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 7 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «волейбол» (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ основного общего образования, с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и во внеурочной деятельности.

Педагог помогает обучающемуся:

- в формировании у обучающихся здорового образа жизни ;
- в формировании интереса к познанию;
- в формировании осознанного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- в выстраивании готовности к личностному самоопределению;
- в создании мотивации для участия в социально значимой деятельности;
- в развитии в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярного в регионе вида спорта «Волейбол».
- в развитии умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- в осознании успешную социализацию;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;

Цикл внеурочных занятий «Волейбол» является частью содержания внеурочной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Цель курса: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология. Целью курса внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «волейбол».

Задачи курса:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о волейболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «волейбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризация волейбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место курса в плане внеурочной деятельности - МБОУСШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 7 - х классов; рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в год.

Содержание занятий курса.

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ВОЛЕЙБОЛЕ

История зарождения волейбола. История развития. Развитие волейбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие волейбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Первые правила игры в волейбол. Размеры и обустройство волейбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по волейболу. Основные волейбольные термины и определения. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые

мероприятия по волейболу для школьников. Школьная спортивная лига по волейболу, проводятся для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация волейбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в волейболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в волейбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий волейболом. Требования к местам проведения занятий волейболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юных волейболистов. Режим дня юного волейболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы волейболистов и меры и мероприятия по их предупреждению. Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание волейболиста.

Формирование навыков здорового образа жизни средствами волейбола, способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий волейболом. Влияние занятий волейболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки волейболистов. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий волейболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами спортивных игр во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами волейбола и их правила. Подготовка мест для занятий волейболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами волейбола. Специальные физические упражнения волейболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы волейбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами волейбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами волейбола и включение их в разминку. Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов волейболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.

Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр. Способы индивидуального регулирования

физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий волейболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств волейболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных волейбольных упражнений, волейбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств волейболиста. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы волейболиста. Специальные упражнения по развитию тактического мышления: «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий». Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью. Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800, 3600. Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки. Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге, по прямой, по кругу, восьмеркой. Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния. Тактические действия (индивидуальные и групповые) – элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от

нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в волейбол. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

•

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование
7 класс 34 часа

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Техника перемещения	1 ч.	Повторение инструкции по технике безопасности во время проведения занятий.	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
2	История развития волейбола. Техника перемещения	1 ч.	Изучение исторических факторов. Разучивают способы самоконтроля и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Повторяют ранее разученные упражнения с мячом	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
3	Техника перемещения	1 ч.	Повторение техники перемещения на площадке	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника верхней и нижней передачи мяча	1 ч.	Повторение совершенствование передачи мяча	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
5	Техника верхней и нижней передачи мяча	1 ч.	Совершенствование передачи мяча	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
6	Техника упражнений на выносливость	1 ч.	Выполнение упражнений на выносливость	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
7	Первая передача мяча сверху двумя руками. Комбинация из	1 ч.	Совершенствование передачи мяча двумя	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	перемежения в стойку		руками		
8	Первая передача мяча сверху двумя руками	1 ч.	Совершенствование передачи мяча двумя руками	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
9	Совершенствование техники средней стойки на месте вверх	1 ч.	Совершенствование средней стойки, передвижение по площадке	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
10	Техника владения мячом в движении	1 ч.	Владение мячом	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
11	Тактическая подготовка	1 ч.	Изучение тактического игрока поведения на площадке	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
12	Групповое и одиночное блокирование		Совершенствование игроком в одиночном блокировании	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
13	Техника владения мячом.	1 ч.	Совершенствование владением мячом	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
14	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1 ч.	Изучение техники прямой нижней подачи	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
15	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники перемещения и тактика подготовки	1 ч.	Совершенствование техники прямой нижней подачи	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
16	Совершенствование техники перемещения волейболиста. Одиночное и групповое блокирование	1 ч.	Совершенствование техники перемещения и блокировки волейболиста	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
17	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Тактическая	1 ч.	Изучение правил игры в	Практические занятия	https://m.edsoo.ru

	подготовка		волейбол		https://resh.edu.ru
18	Тактическая подготовка	1 ч.	Совершенствование тактической подготовки Выполняют упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Передачи в тройках через центр	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
19	Развитие выносливости. Гигиена спортсмена и закаливание	1 ч.	Выполнения спецбеговых упражнений. Разговор о гигиене спортсмена	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
20	Развитие выносливости	1 ч.	Выполняют упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Передачи в тройках через центр Выполнение спецбеговых упражнений.	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
21	Командные действия в нападении и защите	1 ч.	Совершенствование нападение и защита игрока в волейболе	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
22	Совершенствование техники перемещения и тактика подготовки	1 ч.	Повторяют спецпрыжковые упражнения над сеткой в паре, тактическая подготовка	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
23	Развитие физических качеств необходимых для приёма и передачи мяча	1ч.	Совершенствование упражнений в команде для приёма мяча	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
24	Развитие физических качеств необходимых для приёма и	1ч.	Совершенствование упражнений в команде для	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	передачи мяча		приёма мяча		
25	Совершенствование техники нападающего удара	1 ч.	Совершенствование упражнений в команде для нападающего удара	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
26	Совершенствование техники нижней подачи мяча	1 ч.	Совершенствование упражнений в команде для нападающего удара	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
27	Техника выполнения подачи мяча	1 ч.	Совершенствование упражнений для выполнения подачи	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
28	Подача мяча через сетку	1 ч.	Совершенствование упражнений для выполнения подачи через сетку	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
29	Короткая и длинная передача двумя руками	1 ч.	Повторение и закрепление передачи мяча	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
30	Короткая и длинная передача мяча двумя руками через сетку	1 ч.	Повторение и закрепление передачи мяча через сетку	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
31	Практическая подготовка. Тактика игры	1 ч.	Учебно-тренировочные игры, повторение правил игры в волейбол	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
32	Практическая подготовка. Командные игры по упрощённым правилам	1 ч.	Закрепляют и совершенствуют технику упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты, участвуют в соревновании по волейболу Учебно-тренировочные	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru

			игры		
33	Практическая подготовка. Командные игры	1 ч.	Закрепляют и совершенствуют технику упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты, участвуют в соревновании по волейболу Учебно-тренировочные игры	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru
34	Практическая подготовка. Командные игры	1 ч.	Учебно-тренировочные игры	Практические занятия	https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru