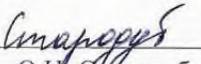
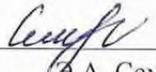


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени П.Н. Самусенко»
муниципального образования города Братск

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


О.И. Стародуб
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ №39 имени
П.Н. Самусенко»


Е.А. Семенова
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №39
имени П.Н. Самусенко»

И.А. Профанова
Приказ № 163/1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Волейбол»
для обучающихся 7-х классов

Составил: Бурма А.В.
учитель физической культуры

г. Братск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Волейболу» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Общее число часов для изучения программы «Волейбол» составляет в 6 классе – 34 часов (1 час в неделю).

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы.

Особенности набора детей – учащиеся 6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Вид спорта «волейбол» – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для

организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся средних классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения в средней школе.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Планируемый результат:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся;
- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся,
- повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими

ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для 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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку..

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды. Гигиенические требования.	1	0	1	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Стойки и перемещение волейболиста	1	0	1	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Упражнения на укрепления мышц	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Верхняя и нижняя передача мяча	8	0	8	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Приём мяча	8	0	8	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Нападающий удар	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Подача мяча	4	0	4	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Защитные действия и страховка	2	0	2	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Блокирование после нападающего удара с зоны 2,3,4	2	0	2	https://sites.google.com/view/shkola-39/https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	
1	Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды. Гигиенические требования.	3	0	3	А,Б-02.09 В-04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Стойки и перемещение волейболиста	3	0	3	А,Б-09.09 В-11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Верхняя передача мяча над собой	3	0	3	А,Б-16.09 В-18.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Прием мяча двумя руками снизу над собой	3	0	3	А,Б-23.09 В-25.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Упражнения на развитие гибкости	3	0	3	А,Б-30.09 В-02.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Верхняя прямая подача мяча	3	0	3	А,Б-07.10 В-09.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Верхняя передача мяча в парах	3	0	3	А,Б-14.10 В-16.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Прием мяча двумя руками снизу в парах	3	0	3	А,Б-21.10 В-23.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения на мышцы поясничного отдела	3	0	3	А,Б-28.10 В-30.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Верхняя прямая подача мяча	3	0	3	А,Б-11.11 В-13.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

11	Верхняя передача мяча за голову	3	0	3	А,Б-18.11 В-20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Верхняя передача мяча в движении	3	0	3	А,Б-25.11 В-27.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Упражнения на укрепления плечевого пояса	3	0	3	А,Б-02.12 В-04.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Прием мяча двумя руками снизу в движении	3	0	3	А,Б-09.12 В-11.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	3	0	3	А,Б-16.12 В-18.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Прием мяча от сетки после набрасывания партнера	3	0	3	А,Б-23.12 В-25.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Упражнения с использованием набивных мячей	3	0	3	А,Б-13.01 В-15.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Правила поведение в спортивном зале. Чередование верхней передачи и приема мяча снизу в парах	3	0	3	А,Б-20.01 В-22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Верхняя прямая подача на точность	3	0	3	А,Б-27.01 В-29.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Верхняя передача мяча после перемещения	3	0	3	А,Б-03.02 В-05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения	3	0	3	А,Б-10.02 В-12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	3	0	3	А,Б-17.02 В-19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Прямой нападающий удар	3	0	3	А,Б-03.03 В-26.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Индивидуальное блокирование	3	0	3	А,Б-17.03 В-05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Прямой нападающий удар	3	0	3	А,Б-24.03 12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

26	Планирующая подача в прыжке	3	0	3	А,Б-31.03 В-19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Нападающий удар по зонам	3	0	3	А,Б-07.04 26.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Блокирование после нападающего удара с зоны 2,3,4	3	0	3	А,Б-14.04 В-02.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Защитные действия и страховка	3	0	3	А,Б-21.04 В-09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Чередование верхней передачи и приема мяча снизу в парах	3	0	3	А,Б-28.04 В-16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Нападающий удар по зонам	3	0	3	А,Б-05.05 В-23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Тактика игры в нападении	3	0	3	А,Б-12.05 В-30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения	3	0	3	А,Б-19.05 В-07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	3	0	3	А,Б-26.05 В-14,21.05	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Мво образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. М.Я. Виленского , В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.

4. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002

5. Г.А.Баландин.....Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200. – 72с. ISBN 5-85009-9240-7

6. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012. ISBN 978-5-09-028319-9

8. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И .доп. – М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4.

9. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.».

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<https://sites.google.com/view/shkola-39/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В соответствии с ФГОС

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

В соответствии с ФГОС