

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ № 7»

Утверждено:
на 1 п/г _____ 2022
на 2 п/г _____ 2023
Директор МБОУ Гимназия №7
Литвинцева Л.А. _____

Согласовано:
на 1 п/г _____ 2022
на 2 п/г _____ 2023
Зам. директора по УВ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности : « Волейбол »

Направление курса внеурочной деятельности: **спортивно-оздоровительный**

Класс 7,8

Учитель Хурда Анастасия Викторовна

Часов в год: 34

Часов в неделю: 1

Красноярск 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования; на основе ООП ООО МБОУ Гимназия № 7; на основании «Положение о рабочей программе педагога, реализующего Федеральный государственный стандарт основного общего образования».

Цель программы курса внеурочной деятельности - создание условий для развития личностных качеств ребёнка, развитие его индивидуальности через обучение физическим упражнениям в рамках личностно-ориентированной концепции образования.

Общая характеристика учебного курса

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, освоению основ о здоровом образе жизни, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спортом детей независимо от их группы здоровья.

Программой предусмотрено посещение занятий детьми с ограниченными возможностями здоровья. Темы программы выбраны с учетом пожеланий учащихся, имеющейся материальной базы, плоскостных сооружений на территории гимназии, местных климатических условий.

Курс внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление:

Цель: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся не зависимо от их групп здоровья.

Задачи:

- формирование у детей мотивационной сферы безопасной жизни; профилактики вредных привычек, гигиенического поведения,;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- развитие двигательных качеств;
- воспитание у учащихся дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности,

личностные качества; 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 спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

2. 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.

3. 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 своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

Место учебного курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 учебный год, 1 час в неделю (34 часа), создана для учащихся 13-14 лет.

Рабочая программа предусматривает возможность реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для достижения целей обучения предусматриваются следующие формы электронного обучения: онлайн - занятия в Zoom, использование ресурсов сети Интернет.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания о здоровом образе жизни, правильном питании, полезных и вредных привычках. Совершенствуются навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития

различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры. На практических занятиях обучающиеся 7-8 классов овладеют техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения другим правилам игры.

Программа предусматривает изучение курса по следующим разделам:

1. Совершенствование техники верхней, нижней передачи
2. Прямой нападающий удар
3. Совершенствование верхней прямой подачи
4. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
5. Двусторонняя учебная игра
6. Одиночное блокирование
7. Страховка при блокировании

В результате изучения курса, учащиеся получают возможность:

Узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Ожидаемый результат реализация программы:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- систематичность и регулярность занятиями физическими упражнениями;
- представление о разнообразном мире движений;
- интерес к игровой деятельности;
- снижение заболеваемости среди детей;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Методы работы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, сообщения. Эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.

2. Наглядные методы: демонстрация иллюстраций, просмотр учебных видеосюжетов. Наглядные методы дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.

3. Практические методы: Выполнение основных видов деятельности в спортивной игре. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Формы проведения занятий: беседы, просмотр и обсуждение учебных фильмов, учебные игры, соревнования.

Формы подведения итогов реализации курса внеурочной деятельности:

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности осуществляется в конце прохождения курса в виде спортивных соревнований на знания правил и основных приемов игры.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности по физической культуре

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4		3	<u>Познавательные УУД</u> - рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;
2.	Прямой нападающий удар	8	1	7	- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать

3.	Совершенствование верхней прямой подачи	6		6	проблемы; - <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4	<u>Коммуникативные УУД</u> - работать в группе, умение общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;
5.	Двусторонняя учебная игра	5		5	- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения
6.	Одиночное блокирование	4	1	3	технический действий; -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать). <u>Регулятивные УУД</u> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
7.	Страховка при блокировании	4	1	3	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели. <u>Личностные УУД</u> - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
	Физическая подготовка в процессе занятия				- сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
	Судейская практика в процессе игры				- освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
	Итого:	34ч.	3	31	организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Элементы содержания	Примечание
Раздел 1. Основы знаний - 1ч.			
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	
Передачи мяча -5 ч.			
2	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	
3	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	
4	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
5	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) 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	
6	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах; - в стену.	
Верхняя прямая подача мяча -6ч.			
7	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность.	
8	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность	

9	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку	
10	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок	
11	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно –тренировочная игра.	
12	Нижняя прямая подача мяча.	- подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	
Прямой нападающий удар -8ч.			
13	Техника прямого нападающего удара	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 - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	
14	Прямой нападающий удар	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 - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	
15	Прямой нападающий удар	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 - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	

16	Прямой нападающий удар	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 - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	
17	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи	
18	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи	
19	Техника прямого нападающего удара	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра.	
20	Техника прямого нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	
Прием мяча – 4ч.			
21	Приём мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	
22	Прием мяча сверху двумя руками.	Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	

23	Приём мяча, отражённого сеткой	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком приём мячей после удара в сетку другим игроком	
24	Приём мяча	Отбивание кулаком через сетку.	
Блокирование атакующих ударов -4ч.			
25	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - 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. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	
26	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - 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. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	
27	Групповое блокирование	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	
28	Страховка при блокировании	Страховка при блокировании	
Тактические игры -3 ч.			
29	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	

30	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите	
31	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите	
Двухсторонняя учебная игра – 3ч.			
32-34	Двухсторонняя учебная игра		
		Судейская практика	
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры.	

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Год</i>
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь.	15
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	15
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь.	15
5	Передачи над собой в круге, без потерь.	25
6	Подача (любая): из 6 попыток.	–
	из 10 попыток	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	4
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток.	4

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература

Учебник по физической культуре 5-9 класс, М.И. Виленский изд-во «Просвещение, 2018г.

Российская электронная школа

<https://poshyk.info/bolezni-21-veka/>

<https://greenpeace.ru>

<http://www.takzdorovo.ru> – Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации «Здоровая Россия»

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – советы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни

Материально-техническое оборудование:

Компьютер

Принтер

Мячи баскетбольные -30 шт

Мячи волейбольные-25 шт

Скакалки-30 шт

Спортивные конусы-25 шт

Сетка волейбольная -3 шт

Щиты баскетбольные-6 шт

Мячи для регби-6шт

Комплект жилеток -10шт

Пояс регбийный с лентами-10 шт.