

**ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТОЙБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

663546, Россия, Красноярский край, Партизанский район, с.Стойба, ул. Школьная, 5^а
Тел. 8-39140-23-8-16. E-mail mou20k@mail.ru

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора
по ВР

Костыкова К.В

Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Стойбинская СОШ"

Шумин К.С

Приказ № 224
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры
(Волейбол)»
для обучающихся 7 классов
на 2024/2025 учебный год

Составитель:
Кублицкий Роман Викторович
учитель физической культуры

с. Стойба, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 7 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

Актуальность реализации программы. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.

- Воспитывать моральные и волевые качества.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, в 7 классе по 1 часу 1 раз в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Формы организации занятий:

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Виды деятельности

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности (предметные, метапредметные и личностные результаты)

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Тематическое планирование 7 кл

№ П/П	№ раздела	Наименование разделов тем программы	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	1	Индивидуальные тактические действия в защите	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	2	Закрепление техники верхней передачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая	6	

			правила безопасности		
3	3	Закрепление техники нижней передачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	6	
4	4	Верхняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	4	
5	5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	3	
6	6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	8	
7	7	Физическая подготовка в процессе занятия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности		

Поурочное планирование 7 класс

№	Тема занятия	Дата
Индивидуальные тактические действия в защите 7 часов		
1.	Совершенствование стоек игрока.	05.09.2024
2.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	12.09.2024
3.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	19.09.2024
4.	Игры, развивающие физические способности.	26.09.2024
5.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	03.10.2024
6.	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	10.10.2024
7.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	17.10.2024
Закрепление техники верхней передачи 6 часов		
8.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	24.10.2024
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	07.11.2024
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	14.11.2024
11.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	21.11.2024
12.	Верхняя прямая подача.	28.11.2024
13.	Закрепление верхней прямой подачи.	05.12.2024
Закрепление техники нижней передачи 6 часов		
14.	Двусторонняя учебная игра.	12.12.2024
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости.	19.12.2024
16.	Развитие координационных способностей, выносливости, гибкости.	26.12.2024
17.	Прямой нападающий удар	16.01.2025
18.	Закрепление прямого нападающего удара	23.01.2025
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	25.01.2025
Верхняя прямая подача 4 часа		

20.	Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	30.01.2025
21.	Эстафеты на совершенствование технических приёмов и тактических действий.	06.02.2025
22.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	13.02.2025
23.	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол	20.02.2025
Закрепление техники приёма мяча с подачи 3 часа		
24.	Игры, развивающие физические способности. Баскетбол	27.02.2025
25.	Закрепление одиночного блокирования.	01.03.2025
26.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	06.03.2025
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра 8 часа		
27.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	13.03.2025
28.	Страховка при блокировании.	20.03.2025
29.	Закрепление страховки при блокировании.	03.04.2025
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	10.04.2025
31.	Промежуточная аттестация.	17.04.2025
32.	Разучивание групповых тактических действий в нападении.	24.04.2025
33.	Разучивание групповых тактических действий в защите.	15.04.2025
34.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	22.05.2025

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические маты.

обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (20 м).

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Резинка для прыжков.

Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Лапта и мяч.

Эстафетные игрушки (поделки).

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Мячи футбольные.

Методическое пособие

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В.Русской.- М.: Просвещение, 2015.
2. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной.-М.: Просвещение, 2016.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; Под ред.А.М.Шмелина.-М.: Просвещение, 2019.