

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена:
Методическим советом школы
29 августа 2023 г. № 1

Утверждена:
приказом директора МБОУ СОШ № 1
«01» сентября 2023 г. № 502

Принята:
Педагогическим советом школы
30 августа 2023 г. № 1



В.В. Мещуров

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 6-7 классов
на 2023– 2024 учебный год**

Составитель: Паршакова С.А.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория

Пояснительная записка

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Дети и подростки, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу.

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

Актуальность программы. «Волейбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Назначение программы. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель изучения курса внеурочной деятельности - развитие физических качеств для овладения основами техники и тактики игры в волейбол.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Формировать у воспитанников потребность в систематической двигательной активности для поддержания формы своего тела.
3. Содействовать освоению техники новых движений и развитию координации; умению достигать результаты при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
4. Развивать двигательные навыки и способности воспитанников: ловкость, быстроту, гибкость, силу (особое внимание обратить на укрепление мышц-разгибателей), общую выносливость.

5. Содействовать повышению уровня самооценки учащихся.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Взаимосвязь с программой воспитания. Данная программа внеурочной деятельности составлена с учетом программы воспитания МБОУ СОШ № 1.

Особенности работы педагога по программе. Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации. В игровом взаимодействии подразумевается прочное овладение основами техники и тактики волейбола.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости).

Предметные результаты:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний. История развития волейбола, правила соревнований.

Освоение техники передвижений. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Освоение техники приемов и передач мяча. Приемы мяча снизу и сверху. Передачи мяча снизу и сверху.

Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Нападающий удар. Блокирование.

Овладение тактикой игры в нападении. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Овладение тактикой игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Овладение организаторскими способностями. Командные действия игроков во время учебной игры.

Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	1	0,5	0,5
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
II	Общая физическая подготовка	6	1	5
1	Гимнастические упражнения	2		2
2	Легкоатлетические упражнения	2		2
3.	Подвижные игры	2	1	1
III	Техническая подготовка	18	5	13
1	Техника передвижения и стоек	2	1	1
2	Техника приёма и передач мяча сверху	4	1	3
3.	Техника приёма мяча снизу	4	1	3
4.	Нижняя прямая подача	4	1	3
5.	Нападающие удары	4	1	3
IV	Тактическая подготовка	6	2	4
1.	Индивидуальные действия	2	1	1
2.	Групповые действия	2	1	1
3.	Командные действия	1		1
4.	Тактика защиты	1		1
V	Контрольные испытания и соревнования	3	-	3
Итого часов:		В течение года		
		34	8,5	25,5

Оценка качества знаний

1. Проведение учебной игры в волейбол с применением изученных приемов: передвижений, подач мяча и приемов мяча, нападающего удара и защитных действий.