

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
(8 класс- 68 часов)

Учитель физической культуры:
Малахова С.А.
(высшая квалификационная категория)

Калининград

2024

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретические занятия – 3 ч.:

1. Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.
2. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.
4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
5. Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 65 ч.:

1. Общая физическая подготовка

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- упражнения для туловища и шеи.
- упражнения для мышц ног и таза.
- бег.
- прыжки.
- метания.

2. Специальная физическая подготовка

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
- упражнения для развития прыгучести.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- практические занятия по технике нападения
- индивидуальные действия.

Формы проведения:

Игра, соревнования, занятие, судейство.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

-усвоение школьником социально значимых знаний, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

- развитие социально значимых отношений. Сформированное положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Высокий уровень взаимоотношений в команде. Развитое чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам.

- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимание роль волейбола в укреплении здоровья. Умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма; технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе; играть в волейбол по правилам; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты)	РЭШ (российская электронная школа)
2	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей. Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения	
3	История развития мирового и отечественного волейбола Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	
10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	
11	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке	
12	Приём мяча сверху двумя руками	
13	Выбор места для выполнения второй передачи	
14	Сочетание способов перемещений	
15	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
16	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
18	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	
19	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	
20	Нижняя прямая подача.	
21	Выбор места для выполнения подачи.	
22	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	
24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче	
25	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче	
26	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче	
27	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче	
28	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	
29	Верхняя прямая подача	
30	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	
31	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	
32	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	
33	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	
34	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами	

35	Падения и перекаты после падения	
36	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	
37	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	
38	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	
39	Чередование способов подач.	
40	Выбор места для выполнения нападающего удара	
41	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	
42	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	
43	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	
44	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	
45	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	
46	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	
47	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	
48	Передача двумя руками в прыжке	
49	Чередование способов подач.	
50	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	
51	Выбор места при блокировании	
52	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	
53	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	
54	Подача мяча в заданную зону.	
55	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч	
56	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	
57	Нападающий удар с задней линии.	
58	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот	
59	Сдача контрольных нормативов	
60	Сдача контрольных нормативов	
61	Учебная игра.Судейство	
62	Учебная игра.	
63	Учебная игра.	
64	Учебная игра.	
65	Учебная игра.Судейство	
66	Учебная игра.	
67	Учебная игра.	
68	Учебная игра.	
	Итого	68 часов