

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4  
имени Героя Советского Союза Ефима Афанасьевича Жданова» г. Колпашево**

Приложение № 2  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
7-х классов**

**2023 учебный год**

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Планируемые результаты учебного курса**

Личностными результатами: освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами: освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия.	Кол – во часов	Дата по плану	Факт. дата
1.	История развития волейбола и баскетбола. Правила игры и методика судейства.	2		
2.	Обучение приема и передач мяча сверху двумя руками на месте.	2		
3.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Игра	2		
4.	Круговая тренировка. Игра	2		
5.	Верхний прием мяча в парах, тройках. Передача мяча сверху над собой.	2		
6.	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2		
7.	Обучение приема мяча с низу в парах на месте и в движении.	2		
8.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите и нападении. Игра	2		
9.	Верхний нижний прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		
10.	Контроль передачи мяча сверху двумя руками. Игра	2		
11.	Обучение технике верхней прямой подачи	2		
12.	Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	2		
13.	Учебная игра в волейбол.	2		
14.	Круговая тренировка. Техничко – тактические действия.	2		
15.	Обучение технике приема снизу после подачи.	2		
16.	Контроль выполнения техники нижней прямой, верхней прямой подачи.	2		
17.	Учебная игра волейбол.	2		
18.	ОФП. Круговая тренировка.	2		
19.	Обучение технике приема подач	2		
20.	Учебная игра волейбол.	2		
21.	Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2		
22.	Нападающий удар. Игра.	2		
23.	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2		
24.	Круговая тренировка. Учебная игра волейбол.	2		
25.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2		
26.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2		
27.	Игры и эстафеты. Учебная игра волейбол.	2		
28.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	2		
29.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	2		
30.	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	2		
31.	Учебно – тренировочная игра.	2		
32.	Учебно – тренировочная игра.	2		
33.	Учебно – тренировочная игра.	2		
34.	Подведение итогов года. Учебно – тренировочная игра.	2		

Форма проведения занятий – групповая

### Список литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).