

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей № 16 при УлГТУ имени Юрия Юрьевича Медведкова  
города Димитровграда Ульяновской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_

С.А. Журавлева

Приказ № 280 от «30.08.2023г»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

М.В. Антонова

Приказ № 280 от «30.08.2023г»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

для обучающихся 7 класса

Рабочую программу составил учитель  
Физической культуры Малюточкина О.П.

г. Димитровград, 2023

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1. Теория (2 часа)

Техника безопасности. Развитие волейбола. Правила игры.

### 2. Специальная техническая подготовка (13 часов)

*Стойки и перемещения.* Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Перемещения приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

*Прием и передача мяча.* Передача мяча, передачи в парах. Прием и передача мяча снизу, сверху двумя руками на месте и в движении. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

*Подачи мяча.* Нижняя прямая подача мяча (с расстояния 9 м от сетки).

*Прямой нападающий удар.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

### 3. Специальная тактическая подготовка (12 часов)

Выбор места для выполнения нижней подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Прием нижней подачи мяча. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### 4. Подвижные игры и эстафеты (3 часа)

Игры с перемещениями игроков: «Бег с кувырками». Игры с передачами и подачами мяча: «Передачи в движении», «Свеча». Эстафеты: «Назад к колонне», «Догони мяч».

### 5. Физическая подготовка (4 часа)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, скоростно-силовых.

Упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

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.

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 своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты внеурочной деятельности по волейболу должны отражать:

- понимание роли и значение волейбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по волейболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по волейболу, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий и приемов по волейболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
*и должны уметь*:
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;

*и смогут научиться:*

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество во часов	Дата		Форма проведения занятий
			план	факт	
1	Техника безопасности. Развитие волейбола. Правила игры.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
2	Развитие волейбола. Правила игры.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
3	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
4	Передача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
5	Передача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
6	Прием и передача мяча снизу и сверху на месте и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
7	Прием и передача мяча снизу и сверху в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
8	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
9	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
10	Нижняя прямая подача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
11	Нижняя прямая подача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
12	Нижняя прямая подача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
13	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
16	Выбор места для выполнения нижней подачи мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
17	Выбор места для выполнения нижней подачи мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
18	Взаимодействие игроков передней линии.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
19	Взаимодействие игроков передней линии. Прямой нападающий удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
20	Прием нижней подачи мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
21	Прием нижней подачи мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
22	Прием нижней подачи мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
23	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
24	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
25	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
27	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
28	Игры с перемещениями игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
29	Игры с передачами мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
30	Эстафеты с передачами мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
31	Упражнения для развития скоростных способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

32	Упражнения для развития силовых способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
33	Упражнения для развития выносливости.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
34	Упражнения со скакалками и набивными мячами. Игра по правилам мини-волейбола. Подведение итогов.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

