

|   |                          |                      |
|---|--------------------------|----------------------|
| Рассмотрена   | Проверена                | Утверждена           |
| На заседании МО учителей                            | заместитель директора по | приказом             |
| Музыки, ОБЖ, физкультуры, технологии,<br>31.08.2020 | УВР                      | № 460/ОД от          |
| Предметов духовно-нравственной                      | Симонова Ю.В.            | Директор ГБОУ СОШ №3 |
| Направленности                                      |                          | г. Сызрани           |
| Протокол №1   |                          | Симонова Т.П.        |
| От «31» августа 2020 г.                             |                          |                      |

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Волейбол» основного общего образования

## **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования (5-9 класс) составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре, на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ООП ООО и плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №3 г.Сызрани

Составлена на основе программы:

Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов. Г.А. Колодницкий. В. С. Кузнецов, М.В. Маслов М. " Просвещение, 2011

### **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю. Программам реализуется в 7 классе.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

- 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, коллег и т.д.).

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;  
Сведения о строении и функциях организма человека;  
Правила игры в волейбол;  
Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;  
Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения;  
Подвижные и спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Подвижные игры;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

#### **Техника нападения (практическая часть):**

Перемещения и стойки;  
Действия с мячом.  
Передачи мяча;

#### **Техника защиты:**

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения:**

Индивидуальные действия  
Командные действия

##### **Тактика защиты:**

Индивидуальные действия  
Командные действия  
Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

**Формой организации внеурочной деятельности** является секция.

**Основные виды деятельности:**

Соревнования, игры.

### Тематическое планирование

| №  | тема  | Количество часов   |
|----|---|--------------------|
| 1. | Основы знаний (правила игры в волейбол, понятие о технике и тактике игры, правила соревнований) | в процессе занятий |
| 2. | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка                                 | в процессе занятий |
| 3. | Предупреждение травматизма  | 4                  |
| 4. | Технические и тактические приемы  | 22                 |
| 5. | Контрольные и календарные игры, судейская практика  | 8                  |
| 6. | Итого:  | 34                 |