

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТИХВИНСКИЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2»



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## БАСКЕТБОЛ

---

название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

---

**учителя физической культуры**

---

методического объединения

---

учителей физической культуры

---

МОУ «Гимназия №2»

---

Ф.И.О. педагогов, разрабатывающих и реализующих учебный курс, предмет, дисциплину (модуль)

---

**7-9 класс**

---

класс (параллель), в котором изучается учебный курс, предмет, курс, дисциплина (модуль)

---

**1 год**

---

срок реализации программы

г. Тихвин, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

### Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности .Развитие специальных физических способностей.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; об истории своей семьи и Отечества; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы: об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности работы по реализации модели внеурочной деятельности.

## **Содержание изучаемого курса**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

#### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

#### **9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

#### **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

#### **11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

#### **12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

##### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

##### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

##### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

##### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя (м) - в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

### **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки..

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### **Учебно- тематическое планирование**

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Упражнения на развитие основных движений	2	30	32
3	Специальная физическая подготовка		26	26
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		18	18
5	Общая физическая подготовка		18	18
6	Игра в волейбол	2	32	34
7	Выполнение зачетных требований		6	6
ИТОГО		4	130	136

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

<b>Недели</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовленности обучающихся</b>	<b>Вид контроля</b>
1 неделя	Комбинированный	3	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.		Текущий
2 неделя	Совершенствования	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
3 неделя	Совершенствования	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
4 неделя	Совершенствования	3	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
5 неделя	Совершенствования	3	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
6 неделя	Совершенствования	3	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
7 неделя	Комплексный	3	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий

8 неделя	Совершенствования	3	Упражнения с предметами: со скакалками. Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
9 Неделя	Комбинированный	3	Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
10 неделя	Совершенствования	3	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
11 неделя	Совершенствования	3	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
12 неделя	Совершенствования	3	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
13 неделя	Совершенствования	3	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре ситуации тактико-технические действия	Текущий
14 неделя	Комплексный	3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
15 неделя	Комплексный	3	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра « Волейбол».	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
16 неделя	Совершенствования	3	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий



17 неделя	Совершенствования	3	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.перекаты, кувырки.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
18 неделя	Совершенствования	3	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
19 неделя	Совершенствования	3	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
20 неделя	Комплексный	3	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
21 неделя	Совершенствования	3	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.Спортивные игра: баскетбол	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
22 неделя	Комплексный	3	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
23 неделя	Совершенствования	3	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
24 неделя	Комбинированный	3	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
25 неделя	Совершенствования	3	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
26 неделя	Совершенствования	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	<b>Уметь:</b> выполнять технические действия	Текущий

27 неделя	Комбинированный	3	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
28 неделя	Совершенствования	3	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
29 неделя	Совершенствования	3	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
30 неделя	Комплексный	3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
31 неделя	Совершенствования	3	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
32 неделя	Комплексный	3	Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
33 неделя	Совершенствования	3	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий
34 неделя	Комбинированный	3	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

### Способы контроля

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение обще-развивающих упражнений.
4. Соревнования.

### Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.  
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение  
для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.