

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЮШАЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №25 ТУГУЛУЙМСКОГО ГО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято:  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1  
От 29.08.2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**(здоровьесберегающее направление)**  
**для 7-8 классов**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

Программа составлена на основе ФГОС ООО,  
количество часов на учебный год: 136, в неделю 4 часа.

Составитель: учитель физической культуры  
Зеленина Лариса Димитриевна,  
первая квалификационная категория

п. Юшала  
2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы Ю.М. Портнова «Волейбол. Программа спортивной подготовки»

Курс разработан на 136 часов, срок освоения 1 год.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **Аннотация к рабочей программе по спортивным играм**

Программа создана на основе курса обучения волейбола и баскетбола в школе. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, представляют большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развитие познавательных процессов, выработка воли и характера, воспитание чувств коллективизма.

Главным требованием к проведению дополнительных занятий по волейболу являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (волейбола), воспитание привычки самостоятельно заниматься, индивидуальный подход к обучающимся. Предусматривается систематический контроль и проверка уровня физической подготовленности- как специальной так и общей с применением методики тестирования.

Волейбол- командная игра, где каждый игрок действует и подчиняет свои действия интересам коллектива в достижении общей цели. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

\*доступность игры для любого возраста;

\*легкая возможность его использования для всестороннего развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в то же время использование его как полезного, эмоционального вида активного отдыха ;

\*простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол и волейбол как составная часть программы по физическому воспитанию в школе является одним из средств решения основных задач физической культуры: формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, воспитания основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации). Таким образом, систематические занятия спортивными играми способствуют к решению оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания в школе.

*Основная цель внеурочных занятий по спортивным играм:*

- укрепление здоровья, привитие навыков подвижного образа жизни;
- воспитать в детях потребность регулярно заниматься спортом;
- научить детей воспитанию в себе морально-волевых качеств, совершенствованию спортивно-технических умений;
- Развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, координации и выносливости).

Исходя из этой цели решаются следующие задачи.

*Обучающие :*

- Выявить природные данные обучающихся для быстрого роста мастерства: овладение теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в Спартакиаде школьников и районных соревнованиях по спортивным играм;

*Воспитательные:*

- Воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность, волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Укрепление своего здоровья, пропаганда здорового образа жизни.
- Устранение вредных привычек;
- Привитие любви к спорту.

*Оздоровительные:*

- Способность укреплять здоровье, содействие гармоническому развитию физических качеств;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности организма.

№ п\п	Раздел программы	Содержание материала
<b>1</b>	<b>Теоретический материал</b>	
1	Техника и тактика игры	Понятие о технике и тактике игры. Особенности отдельных приемов; организация действий игроков в различных ситуациях.
2	Организация и проведение соревнований	Современные правила волейбола; судейство в волейболе.
3	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации занятий, занятия на пришкольном, дворовом стадионе и в свободное время отдыха.
<b>2</b>	<b>Практический материал</b>	
1	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка: упражнения, укрепляющие здоровье, упражнения на развитие основных групп мышц, на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков; на укрепление всех систем организма.  Специальная подготовка: подготовительные упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических прие-

		мов, быстроты переключения от одного действия к другому.
2	Верхние и нижние подачи мяча	Техника выполнения верхних, нижних, боковых подач мяча , избранным способом.
3	Стойки и перемещения	Стойки волейболиста: средние, низкие. Перемещения : боком, приставными шагами, прыжком, рывком вперед, рывком назад, падения боком, перекаты, кувырки.
4	Передачи мяча	Верхние передачи двумя руками перед собой с выходом вперед; верхние передачи над головой с шагом назад, верхние передачи назад через голову; передачи в падении на спину; передачи одной рукой; передачи в падении одной рукой, прием и передачи мяча снизу
5	Нападающий удар	С краев сетки с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой. Боковой нападающий удар правой и левой рукой. Нападающий удар с первых передач и зоны 2,3,4.
7	Комбинированные упражнения	Подача- передача; подача- передача- нападающий удар; подача- передача- нападающий удар – блокирование. Подача- нападающий удар- игра в защите.
8	Учебно- тренировочные игры	Учебная игра 6*6; учебная игра 5*5; учебная игра 4*4. Совершенствование технико- тактических действий волейболистов.
9	Судейство	Навыки судейства в тренировочном процессе, на школьных соревнованиях. Подготовка юных судей к районным соревнованиям.

### **Учебно-практическое оборудование**

№	Наименование оборудования	Количество
1	Сетка волейбольная	1
2	Кольцо баскетбольное	2
3	Мячи баскетбольные	20
4	Мячи волейбольные	10

#### **Тематика теоретического материала.**

- \* физическая культура и спорт в России и за рубежом;
- \* история возникновения и развития волейбола и баскетбола;

\* влияние физических упражнений на организм человека;

\* гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

## Планируемые результаты

### Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины волейбола, баскетбола и других спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений с мячами, по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять игровые действия из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов игровиков, спортивного развития в России и за рубежом по волейболу и баскетболу ;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия по спортивным играм , обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия в игровых видах спорта

### Тематическое планирование 7- 8 классы

№	Тема занятия	количество часов	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм в зале. История развития баскетбола, волейбола в стране , тестирование ОФП.	2	
3-5	Совершенствование стоек, перемещений.	3	
6-7	Передачи мяча на месте , через сетку.	2	
8-9	Передачи мяча через сетку в парах	2	
10-12	Совершенствование перемещений волейболиста. Обучение верхней передаче мяча со своего набрасывания	3	
13-15	Развитие быстроты перемещений . обучение нижней прямой подаче мяча	3	
16-18	Обучение верхней передаче мяча после остановки и поворота	3	
19-20	Обучение нижней прямой подаче мяча.	2	
21-22	Совершенствование верхних передач мяча в парах	2	
23-24	Совершенствование нижней прямой подачи мяча	2	

25-26	Обучение приему мяча с подачи	2	
27-29	Совершенствование приема мяча с подачи	3	
30-32	Передачи мяча в движении по кругу	3	
33-34	Знакомство с основными правилами судейства. ОФП	2	
35-37	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками с подачи	3	
38-40	Обучение приему мяча снизу после набрасывания.	3	
41-42	Совершенствование приема мяча снизу с подачи.	2	
43-44	Тактика первых и вторых передач	2	
45-46	Совершенствование навыков подачи мяча на точность	2	
47-48	Эстафеты с волейбольными приемами	2	
49	Теория. «Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи». ОФП	1	
50-51	Развитие двигательных качеств: быстроты и прыгучести. тесты на верхние передачи мяча.	2	
52-53	Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху.	2	
54-55	Тактика вторых передач. Ознакомление с прямым нападающим ударом	2	
56-57	Совершенствование приема мяча снизу, сверху.	2	
58-58	Обучение прямому нападающему удару	2	
59-60	Многократные передачи над собой.(верхние)	2	
61-62	Многократные передачи перед собой (нижние)	2	
63-64	Чередование верхних и нижних передач.	2	
65-66	Обучение отбивания мяча кулаком.	2	
66-67	Передачи мяча в тройках	2	
68-69	Прием мяча, отскочившего от сетки.	2	
70-71	Совершенствование приема мяча, отскочившего от сетки.	2	

72-73	Передачи мяча стоя спиной к сетке.	2	
74-75	Совершенствование передач мяча стоя спиной к сетке	2	
76	Ознакомление передач мяча в прыжке.	1	
77-78	Передачи мяча в прыжке	2	
79	ОФП. Тесты на подачи мяча	1	
80-81	Нападающий удар из зоны 2.	2	
82-83	Совершенствование нападающего удара	2	
84	Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову	1	
85-86	Ознакомление с падениями при приеме мяча снизу. Учебная игра с заданием	1	
87-88	Изучение индивидуальных тактических действий в игре. Учебная игра с заданием	1	
89-90	Игра с двумя мячами. Разработка самостоятельных заданий.	1	
91-92	Обучение защитным действиям. Игра по основным правилам	1	
93	Теория. «Гигиена волейболиста» Игра по основным правилам.	1	
94-95	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу с падением	1	
96-97	Передачи мяча в парах в движении по залу.	1	
98	Игровая тренировка.	1	
99-100	Совершенствование передач мяча в прыжке	1	
101-102	Обучение групповым и тактическим действиям в нападении	1	
103	Игровая тренировка. ОФП	1	
104	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям	1	
105-	Совершенствование нападающего удара	1	

106			
107-109	Техника и тактика вторых передач	1	
110-111	Эстафеты в три касания.	1	
112-114	Обучение групповым и одиночным тактическим действиям	1	
115-116	Учебная игра по основным правилам	1	
117-118	Учебная игра с заданием (в 3 касания)	1	
119-120	Прием мяча с нападающего удара	1	
121-125	Совершенствование приема мяча с нападающего удара	1	
126-127	Тестирование по ОФП.	1	
128-129	Учебная игра по основным правилам	1	
130-133	Игра в два мяча	1	
134-135	Учебная игра	1	
136	Подведение итогов. Учебная игра	1	