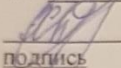


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский


СОГЛАСОВАНО  
протокол заседания  
методической кафедры  
Гуманитарного,  
художественно - эстетического и  
оздоровительного

цикла

МБОУ СОШ №3  
от 09.02.2022г. №4

  
подпись секретарь МО Храмченкова Ю. Г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 - Н.А. Яценко  
подпись

09.02.2022г. №41

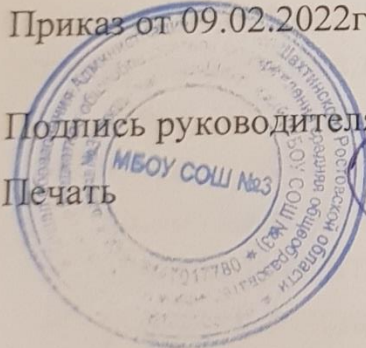
«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 \_\_\_\_\_

Приказ от 09.02.2022г. №41

Подпись руководителя \_\_\_\_\_

Печать



И.А. Золотова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Волейбол 7 класс**

**количество часов: 72**

**Учитель: Чернобровкин Евгений Борисович**

**2022-2023 учебный год**

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**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;
- ✓ 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ✓ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

### **2. Познавательные УУД:**

- ✓ 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.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- ✓ учиться доносить 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

***должны знать:***

- ✓ правила игры, основные приемы техники игры волейбол;
- ✓ простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***должны уметь:***

- ✓ выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- ✓ соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- ✓ соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- ✓ осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

***выпускник получит возможность 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, выносливости, гибкости);
- ✓ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

***выпускник получит возможность 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.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Рассчитана программа на 72 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

*Режим занятий:* занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 2 раз в неделю.

*Место проведения:* спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора детей:* учащиеся 8 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Формы организации внеурочной деятельности:* познавательные беседы, подвижные игры, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные соревнования.

*Виды деятельности:* игровая, познавательная, соревновательная.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей, правила соревнований;
- самоконтроль;
- история возникновения волейбола. Развитие волейбола.

### **II. Специальная физическая подготовка**

#### *Общая физическая подготовка*

1. Строевые упражнения. Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.
2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.
3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев.
4. Легкоатлетические упражнения  
Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.
5. Подвижные игры. "Салки". "Охотники и утки", «Мяч капитану» и др.

#### *Специальная подготовка*

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.
2. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.  
Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

### **III. Техничко-тактические приемы**

#### *Техническая подготовка*

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча

снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.

Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

*Тактическая подготовка*

Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия.

Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.

Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии.

Расположение игроков при приеме.

*Учебно-тренировочные игры*

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

*Судейство игр*

- отработка навыков судейства школьных соревнований;
- основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

*Интегральная подготовка:*

- установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;
- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;
- применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;
- система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;
- система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

*Педагогический контроль:*

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

**Форм организации учебных занятий:**

- ✓ Игры;
- ✓ викторины;
- ✓ конкурсы;
- ✓ ролевые игры;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ выполнение заданий соревновательного характера;

- ✓ оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- ✓ результативность участия в конкурсных программах и др.

***Основные виды деятельности:***

Анализируют правила безопасности при проведении спортивных игр.

Соблюдают правила техники безопасности при игре в волейбол.

Овладевают основными приёмами игры в волейбол.

Знакомятся с терминологией игры в волейбол.

Изучают технику приёма, передачи, подачи мяча.

Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в волейбол.

Выполняют комплексы ОРУ с мячом.

Изучают технику передачи мяча различными способами.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

Совершенствуют и корректируют технику выполнения подачи.

Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполняют правила игры.

Осуществляют судейство.

Выполняют контрольные тесты.

### Календарно-тематическое планирование по волейболу в 7 классах

№	Дата проведения	Название темы	Примечание
1		Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.	
2		Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры	
3		Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	
4		Определение и исправление ошибок Задачи тренировочного процесса.	
5		Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучение технике.	
6		Определение и исправление ошибок Задачи тренировочного процесса.	
7		Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.	
8		Нормативные требования и испытания по технической подготовке.	
9		Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой	
10		Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	
11		Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры	
12		Терминология и жестикуляция	
13		Определение и исправление ошибок Задачи тренировочного процесса.	
14		Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	
15		Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.	
16		Терминология и жестикуляция	
17		Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании, техники игры.	



18		Основные задачи технической подготовки.	
19		Ознакомление с техникой игры.	
20		Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой	
21		Действующие правила игры. Методика судейства соревнований	
22		Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.	
23		Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	
24		Ознакомление с техникой игры.	
25		Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой	
26		Техника нападения, техника защиты.	
27		Обучение технике приема мяча с падением	
28		Обучение технике приема подач	
29		Обучение технике приема мяча с падением	
30		Обучение технике приема подач	
31		Обучение технике приема мяча с падением	
32		Обучение технике приема подач	
33		Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.	
34		Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	
35		Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	
36		Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании, техники игры.	
37		Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.	
38		Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.	
39		Применение технических средств при обучении технике	

40		Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	
41		Обучение технике приема мяча с падением	
42		Обучение технике приема подач	
43		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	
44		Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.	
45		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	
46		Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.	
47		Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.	
48		Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	
49		Обучение технике приема подач	
50		Применение технических средств, при обучении технике	
51		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	
52		Обучение командным действиям	
53		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	
54		Обучение командным действиям	
55		Обучение тактики нападающих ударов	
56		Обучение командным действиям	
57		Обучение командным действиям	
58		Обучение тактики нападающих ударов	
59		Обучение тактики нападающих ударов	
60		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	
61		Обучение тактики нападающих ударов	
62		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	
63		Взаимодействие игроков	
64		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	
65		Взаимодействие игроков	
66		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	
67		Взаимодействие игроков	

68		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	
69		Взаимодействие игроков	
70		Групповые взаимодействия	
71		Взаимодействие игроков	
72		Групповые взаимодействия	

### Лист коррекции

Уроки, которые требуют коррекции				Уроки, содержащие коррекцию		Утверждено Зам. директора
Дата, класс	№ урока по КТП	Тема урока	Причина коррекции	Дата	Форма коррекции <i>Варианты: Объединение тем (указать с какой, № урока); домашнее изучение с последующей контрольной работой; организация онлайн урока; другое</i>	

Согласовано:  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей физической культуры  
 МБОУ СОШ № 3  
 от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись руководителя МО

Согласовано:  
 Заместитель директора по УР  
 \_\_\_\_\_ Н. А. Яценко  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ год