

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МО ЩЕКИНСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании  
педагогического совета

протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О.директора  
Лицея №1 г. Щекино



О.А.Пшеничникова/

Приказ № 57 от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ 7 КЛАССА**

Учитель: Коробанова Т.А.

Щекино  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа по волейболу предназначена для реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Программа рассчитана на 34 часа.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Личностные результаты:***

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

#### ***Метапредметные результаты:***

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

### ***Предметные результаты:***

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Основы знаний***

Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи.

### ***Общая физическая подготовка***

***Строевые упражнения.*** Шеренга, колонна, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновремененно, тоже во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног.*** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

***Упражнения для шеи и туловища.*** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.

**Упражнения на гимнастической стенке.** Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 2 км.

### ***Специальная физическая подготовка(8ч)***

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно

воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Отбивание мяча после приеда с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Передачи мяча в стену и последующей ловлей. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

#### ***Техническая подготовка(8ч)***

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами, основная стойка. Прием мяча двумя на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Отбивание мяча кулаком. Передача мяча двумя руками снизу, от плеча, от груди. Прием мяча двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Блок, блок парами. Прямой нападающий удар, нападающий удар с набрасывания. Прямая подача мяча сверху, снизу.

#### ***Тактическая подготовка(4ч)***

Тактика нападения. Тактика игры в нападении

Тактика защиты. Тактика игры в защите.

Подстраховка. Система личной игры в защит.

#### ***Организационно-воспитательные мероприятия(1ч)***

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

### ***Игровая подготовка (2ч)***

Проведение соревнований «Веселые старты» и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Соревнования

### **Тематическое планирование**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы</b>
1	Основы знаний	2	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2019/03/29/znachenie-i-polza-voleybola">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2019/03/29/znachenie-i-polza-voleybola</a>
2	Волейбол	32	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2019/03/29/znachenie-i-polza-voleybola">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2019/03/29/znachenie-i-polza-voleybola</a>

---