

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 17 города Новокуйбышевска городского округа
Новокуйбышевск Самарской области

446213, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Киевская д. 15, тел. 8(84635)44181

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1

от «31» августа 2020г.

«Проверено»
Зам. директора по ВР

Подледнова О.В. Подледнова

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ № 17
Челёв А. С. Чевелёв
Приказ № 138-00
от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» 7класс

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель:

Савина Н.Ю.

2020-2021 учебный год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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.
- 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).

Предметные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- понимать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- применять способы сохранения и укрепления здоровья;
- 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;
-

Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Форма проведения занятий:

- беседа
- практическое занятие
- игра

Тематическое планирование 7 класс

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	0,5	0,5
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра	1	0,5	0,5

	«Перестрелка».			
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	1	0,5	0,5
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1	0,5	0,5
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1	0,5	0,5
7	Стойки и перемещения. Игровое занятие. Правила игры	1	0,5	0,5
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка».	1	0,5	0,5
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка».	1		1
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	0,5	0,5
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Игры «Перестрелка».	1	0,5	0,5
12	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.	1	0,5	0,5
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5
14	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	1	0,5	0,5
15	Разучивание передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1		1
17	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
18	Правила игры. Игровое занятие.	1	0,5	0,5
19	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	1	0,5	0,5
20	Общая физическая подготовка. нижней прямой подачи с середины площадки.	1	0,5	0,5
21	Общая физическая подготовка. нижней прямой	1	0,5	0,5

	подача с середины площадки.			
22	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	1	0,5	0,5
23	Правила игры. Игровое занятие.	1	0,5	0,5
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0,5	0,5
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0,5	0,5
26	Игровые упражнения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1		1
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	1		1
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.	1	0,5	0,5
29	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Подвижные игры.	1		0,5
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	0,5	0,5
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	1	0,5	0,5
32	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1		1
33	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	0,5	0,5
34	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	0,5	0,5
	Всего	34	14	20

