|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| методическим объединением учителей  Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года | Заместителем директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. В. Севостьянова «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М. В. Головчук  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«волейбол»**

**(7 класс)**

Составитель Ганштейн И. И.,

учитель физической культуры.

Высшая квалификационная категория.

Белово

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол**» **7 класс**

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

# Результаты освоения курса:

## Личностные результаты:

* - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* -умение оказывать помощь своим сверстникам.
* самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок
* ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
* самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

## Метапредметные результаты:

* -определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.



## Предметные результаты:

* - формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
* знание истории волейбола и развития его в нашей стране.
* - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
* - формировать потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* - уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.

# Содержание курса

## Стойки и перемещения.

* приставными шагами
* двойным шагом
* прыжками
* вперёд-назад двойным шагом
* спиной вперёд
* скачками вперёд
* по сигналу
* в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий

Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.

## Передачи мяча:

* имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения
* передача мяча после подбрасывания
* передачи мяча в парах после набрасывания партнёром
* имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега
* верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой
* верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)
* имитация передачи мяча
* в парах
* в тройках
* в четвёрках
* передачи через сетку назад
* передачи на точность в мишени, расположенные на стене
* передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2
* передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4

## Обучение приёму мяча

* снизу двумя руками
* имитация приёма мяча в и.п.
* в парах
* в стойке волейболиста
* принимать мяч снизу двумя руками.
* правильно работать ногами.

-подбивание мяча с продвижением

* приём мяча наброшенного партнёром
* в парах
* приём мяча после отскока от пола
* приём мяча после набрасывания через сетку
* приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
* приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
* приём мячей после удара в сетку другим игроком

## Нападение и защита

Прямой нападающий удар:

* прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
* имитация нападающего удара в прыжке с места
* имитация нападающего удара в прыжке с разбега
* в парах
* броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
* броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
* нападающий удар через сетку
* нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
* нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
* нападающий удар после встречной передачи
* нападающий удар со второй передачи

## Подвижные игры с верхней передачей мяча.

* «Эстафеты у стены»
* «Мяч в воздухе»
* «Мяч над сеткой»
* «Вызов номеров»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Тема занятия** |
| 1 |  | Стойка игрока (исходные положения) |
| 2 |  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым  боком, лицом вперед |
| 3 |  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,  прыжки вверх) |
| 4 |  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном  положении) |
| 5 |  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном  положении) |
| 6 |  | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении  передачи |
| 7 |  | Передача мяча снизу двумя руками над собой |
| 8 |  | Передача мяча снизу двумя руками в парах |
| 9 |  | Нижняя прямая |
| 10 |  | Верхняя прямая подача |
| 11 |  | Подача в прыжке |
| 12 |  | Прямой нападающий удар (по ходу) |
| 13 |  | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |
| 14 |  | Прием мяча снизу двумя руками |
| 15 |  | Прием мяча сверху двумя руками |
| 16 |  | Прием мяча, отраженного сеткой |
| 17 |  | Одиночное блокирование |