

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: gvardejschool@mail.ru  
http://www.gvardejskschool.ru

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю  
И.о. директора школы  
приказ от 04.07.2017г.№ 470

 Дуганова Г.И.

## Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

Наименование учебного предмета «Летающий мяч»

Класс 7

Срок реализации программы, учебный год **2017-2018**

Рабочую программу составил (а)

Аброськина Н.А.

г.Гвардейск

2017г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности	2 стр.
2. Содержание внеурочной деятельности	2 стр.
3. Тематическое планирование	4 стр.
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	4 стр.

## I. Планируемые результаты внеурочной деятельности

### Предметные результаты:

технику безопасности при занятиях волейболом; требования к одежде и обуви волейболиста; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий волейболом.

**Личностные результаты:** проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

### Метапредметные результаты:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний, учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Периодичность - два раза в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем (45 мин).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

### III. Тематическое планирование

№	Название темы
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.
6	Передача мяча в движении в парах.
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.
8	Нижняя прямая подача в парах.

9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.
10	Контроль техники нижней прямой подачи.
11	Контроль техники верхней прямой подачи.
12	Техника прямого нападающего удара.
13	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.
14	Комбинации из освоенных элементов.
15	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам
16	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.
17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.
18	Передача мяча сверху двумя руками.
19	Прием мяча снизу над собой.
20	Нижняя прямая подача. Контроль.
21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
24	Совершенствования психомоторных способностей.
25	Упражнения на быстроту и точность реакций.
26	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
29	Развитие координационных способностей
30	Тактика свободного нападения.
31	Позиционное нападение с изменением позиций.
32	Подвижные игры и игровые задания.
33	Передача двумя руками сверху в прыжке.
34	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.
<b>Итого</b>	<b>34</b>

### **Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.