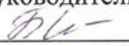


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Белгородской области**  
**Управление образования администрации Алексеевского городского округа**  
**МБОУ «Хрещатовская ООШ»**


РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
естественно-  
математического цикла

Руководитель МО  
 Божко О.М.  
Протокол №5 от «09» июня  
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

  
Дудукалова Т.В.  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Собина Т.Н.  
Приказ №129 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры»**  
**(волейбол)**  
**для обучающихся 7-9 классов**

**Карташова Ивана Митрофановича**

х. Хрещатый, 2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для учащихся 7-9 классов составлена на основе Пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность. Волейбол». Авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.А. Маслов. «Просвещение» 2011г.

### **Цель программы:**

содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Общая характеристика внеурочных занятий**

По своей направленности является программой дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. Программа составлена с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, познавательных интересов учащихся, спортивной базы учебного заведения. Содержит разделы: теоретические знания в области волейбола; обучение техническим приемам игры; обучение тактическим действиям; основы физической подготовки.

### **Описание места внеурочных занятий в учебном плане**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Программа «Спортивные игры» (волейбол) является компонентом учебного плана внеурочной деятельности обучающихся 7-9 классов, рассчитана на один год (34 часа в год)

### **Универсальные учебные действия:**

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- мотивационная основа на занятиях подвижных и спортивных игр;
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными и спортивными играми.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при игре;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий ;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении, коллективных действиях

### **Содержание внеурочных занятий**

#### **Теоретические знания**

Цель игры, задачи игроков, площадка для игры, мяч, высота сетки. Основные правила игры (жеребьевка, расстановка игроков, начало игры, продолжительность игры, либеро). Спортивная травма, причины травматизма, меры безопасности.

#### **Техника и обучение техническим приёмам игры**

##### *Стойки и перемещения волейболиста*

1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд, назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

##### *Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)*

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах. Передача мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Нижняя прямая подача мяча*

1. Имитация подачи мяча.

2. подача в стену с расстояния 6—9 м.

3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях).

4. Поддачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.

5. подача через сетку из-за лицевой линии.

6. Поддачи в правую и левую половины площадки.

7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

8. Поддачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

*Приём мяча снизу двумя руками*

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м.

9. В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Обучение тактическим действиям**

#### **Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении**

*Обучение тактическим действиям при выполнении подачи*

1. подача в 3-метровые коридоры площадки.

2. подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

3. подача к боковым и лицевым линиям.

4. подача между игроками (расположение игроков моделируется).

5. подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию).

6. подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи.

7. чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

*Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча.*

1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищённой; после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт

его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1, 5 или 6. Игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищённые места площадки соперника.

2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот быстрой передачей неожиданно переводит его на площадку соперника.

### **Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите**

*Обучение тактическим действиям при приеме мяча.*

1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма.

2. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча.

3. Приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте.

4. Приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

### **Распределение учебного материала во внеурочной деятельности учащихся**

№ п/п	Учебный материал	7-9 классы
	<i>Перемещения</i>	
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Р
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
	<i>Передачи мяча</i>	
1	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р
	<i>Подачи</i>	
1	Нижняя прямая	Р
2	Верхняя прямая	Р
	<i>Атакующие удары</i>	
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	Р
	<i>Прием мяча</i>	
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р
3	Прием мяча отраженного сеткой	Р
	<i>Блокирование атакующих ударов</i>	
1	Одиночное блокирование	Р
2	Страховка при блокировании	Р
	<i>Тактика игры</i>	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р
2	Двусторонняя учебная игра	+
	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>	
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+
2	Игры, развивающие физические способности	+

	<i>Физическая подготовка</i>	
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+

Условные обозначения: Р — разучивание двигательного действия; З — закрепление двигательного действия; С — совершенствование двигательного действия; (+) — указывает на использование данного материала в уроке.

## **МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность. Волейбол». Авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.А. Маслов. «Просвещение» 2011г.
2. Учебники: «Физическая культура 5-7 класс», М.Я. Веленский, «Просвещение» 2014г,
4. Правила игры в волейбол.

1. Мячи теннисные
2. Сетка волейбольная
3. Скакалки
4. Обручи
5. Маты гимнастические
6. Свисток
7. Секундомер
8. Мячи набивные
9. Мячи волейбольные
10. Кубики, кегли
11. Мишени
12. Гимнастические снаряды
13. Скамейки гимнастические
14. Рулетка