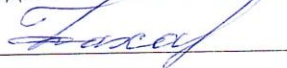


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Курской области**  
**Дмитриевский район Курской области**  
**МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа»**


РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета

  
председатель Сахарова Н.Л.  
Протокол №9 от «28» июня  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

  
Шульцева Е.Л.  
от «28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

  
Ляхова О.Ю.  
Приказ № 134/4  
от «28» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

для обучающихся 7 класса

Составитель:

Минаков Ю.Н.,

учитель физической культуры

с. Крупец 2024

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» предполагает занятия, направленные на удовлетворения интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов, составлена для учащихся 7 класса на основе следующей нормативно-правовой базы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 № 568, от 08.11.2022, от 27.12.2023, от 22.01.2024);

ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;

Федеральная рабочая программа по Физической культуре для 5-9 классов;

Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2023-2028 учебный год;

План внеурочной деятельности МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2024 – 2025 учебный год;

Рабочая программа воспитания МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2021 – 2026 годы;

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» Дмитриевского района Курской области в соответствии с требованиями ФГОС и ФООП начального общего, основного общего и среднего общего образования.

### Место учебного курса в учебном плане

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» в 7 классе рассчитана на 1 час в неделю, 34 часов в году.

*Актуальность* программы «Пионербол» обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Целью** программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

### Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;  
-формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;  
-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок мячу), прыжки.

### **Обучение**

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.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

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.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

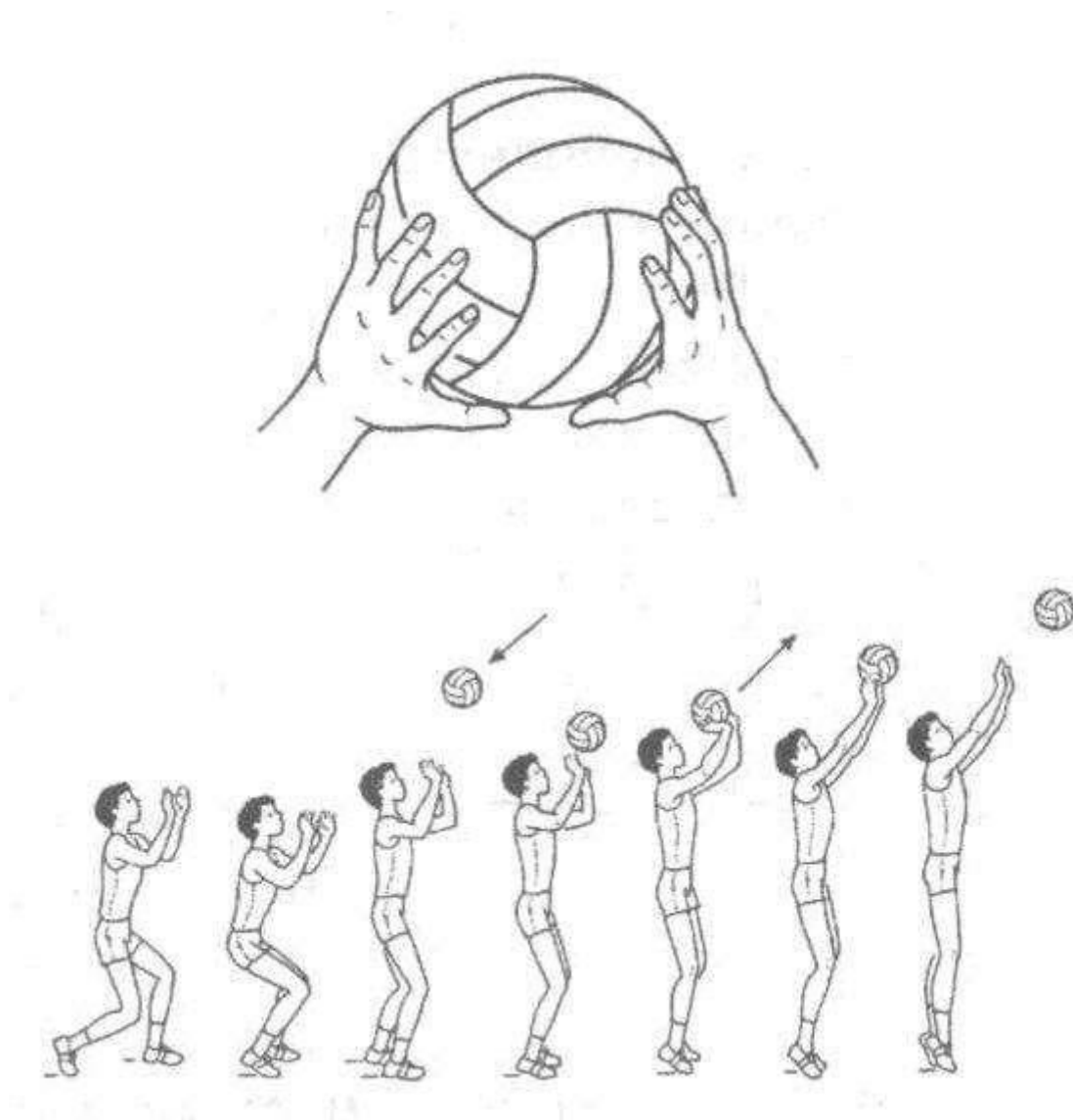


Рис. 1 Рис. 3

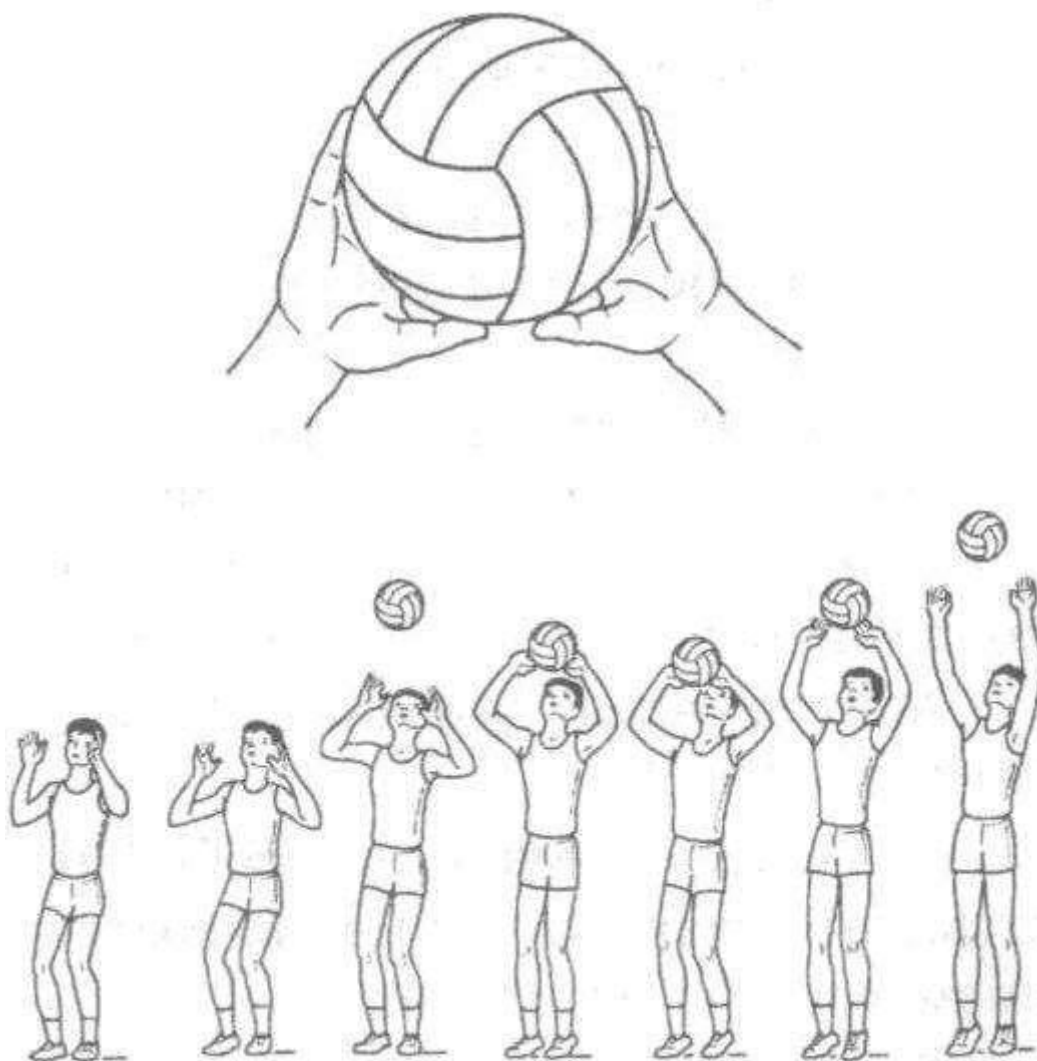


Рис. 2 Рис.4

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Обучение**

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. 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.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

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.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи 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.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые). 2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от

- него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

### Планируемые результаты.

#### Освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

- **личностные** результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные** результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные** результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов

научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### *Регулятивные УУД:*

- *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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

- 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **Черты личности обучающегося образовательного учреждения**

- владеет системой знаний о различных сферах человеческой деятельности, являющейся основой формирования убеждений, т.е. мировоззрения;

- знает Конституцию Российской Федерации, этические и правовые нормы, регулирующие отношения человека к обществу, окружающей среде, умеет учитывать их при решении экономических, социальных, политических и экологических задач в рамках своей компетенции;



- способен в условиях развития науки, техники и изменяющейся социальной практики приобретать новые знания, используя современные образовательные технологии;
- понимает сущность и социальную значимость будущей или приобретенной профессии, знаком с проблемами, определяющими область профессиональной деятельности;
- умеет на научной основе организовать свой труд;
- умеет критически осмысливать социальную информацию, анализировать полученные данные, быть конструктивным в принятии решений;
- проявляет самостоятельность в ситуации выбора и умеет нести ответственность за принятое решение;
- владеет навыками сотрудничества;
- владеет способами осуществления познавательной, коммуникативной, преобразовательной, художественно –эстетической деятельности; стремится к творчеству;
- убежден, что высшие ценности человеческой жизни- это добро, красота, любовь к людям;
- умеет управлять собой, своими эмоциями творчески самосовершенствуется;
- владеет навыками организационной культуры;
- наделен чувством гражданской ответственности, стремится быть полезным окружающим людям; уважает свой народ и народы других стран;
- способен терпимо относиться к людям другой национальности и вероисповедания;
- умеет противодействовать асоциальным проявлениям.

#### Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Основы знаний(теоретическая часть)</b>	<b>в ходе занятий</b>	Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол (пионербол). Места занятий, инвентарь.
2	<b>Общефизическая подготовка (практическая часть)</b>	<b>в течение занятия</b>	Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и
			передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Общая физическая подготовка.

3	<b>Специальная подготовка</b>	34	<p>Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча. Техника защиты. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Командные действия</p> <p>Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.</p> <p>Учебно-тренировочные игры. <b>Стойки и перемещения.</b></p> <p>Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.</p>
---	-------------------------------	----	---

### Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
7	Игровое занятие	1
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений	1

11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
12	Верхняя передача мяча над собой	1
13	Верхняя передача мяча над собой	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
16	Верхняя передача мяча в парах	1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
18	Игровое занятие	1
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
23	Игровое занятие	1
24	Нижняя передача над собой	1
25	Нижняя передача над собой	1
26	Нижняя передача над собой	1
27	Игровое занятие	1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
31	Игровое занятие	1
32	Приём мяча с подачи у стены	1
33	Подача и приём мяча в парах	1
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1

#### **Форма аттестации -итоговый контроль:**

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который

включает 12 вопросов после раздела программы «Волейбол», выполнение практического задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

#### **Учебно-методическое и материально-методическое обеспечение образовательного процесса:**

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

#### УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

#### СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

