

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Астаховская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор школы \_\_\_\_\_ А.В. Перепелицын

Приказ от 31.08.2022 №126

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности «Спортландия»**

уровень общего образования, класс: основное общее образование, 5-8 классы

количество часов:  $35+35+35+35=140$  часов

учитель: Ярцев Алексей Владимирович

**2022-2023 учебный год**

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-8 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Цель и задачи курса:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

## 7. Воспитание моральных и волевых качеств.

### Раздел 2. Результаты освоения курса дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью.

**Раздел 3. Содержание курса**

**5 класс**

№п/п	Содержание курса
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении
2.	Закрепление техники верхней передачи
3.	Закрепление техники нижней передачи
4.	Верхняя прямая подача
5.	Закрепление техники приёма мяча с подачи
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
7.	Физическая подготовка в процессе занятия

**6 класс**

№п/п	Содержание курса
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении
2.	Закрепление техники верхней передачи
3.	Закрепление техники нижней передачи
4.	Верхняя прямая подача
5.	Закрепление техники приёма мяча с подачи
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
7.	Физическая подготовка в процессе занятия

**7 класс**

№п/п	Содержание курса
------	------------------

1.	Индивидуальные тактические действия в нападении
2.	Закрепление техники верхней передачи
3.	Закрепление техники нижней передачи
4.	Верхняя прямая подача
5.	Закрепление техники приёма мяча с подачи
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
7.	Физическая подготовка в процессе занятия

8 класс

<b>№п/п</b>	<b>Содержание курса</b>
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи
2.	Прямой нападающий удар
3.	Совершенствование верхней прямой подачи
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите
5.	Двусторонняя учебная игра
6.	Одиночное блокирование
7.	Страховка при блокировании
8.	Физическая подготовка в процессе занятия

**Раздел 5** календарно - тематическое планирование

5 класс

№ п\п	Всего часов	Название темы	Виды внеурочной деятельности
1.	1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	<p>Личностные УУД                      Формирование:                      -основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;                      -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД                      -умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.                      -планирование общей цели и пути её достижения;</p> <p><i>Познавательные УУД</i>                      Освоение способов двигательной деятельности.                      Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p><i>Коммуникативные УУД</i>                      -взаимодействие;                      - ориентация на партнёра;                      - сотрудничество и кооперация</p>
2.	1	Стойка игрока (исходные положения)	
3.	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7.	1	Игровое занятие	
8.	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10.	1	Эстафеты с различными способами перемещений	
11.	1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12.	1	Верхняя передача мяча над собой	
13.	1	Верхняя передача мяча над собой	
14.	1	Игровое занятие.	
15.	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16.	1	Верхняя передача мяча в парах	
17.	1	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18.	1	Игровое занятие	
19.	1	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23.	1	Игровое занятие	
24.	1	Нижняя передача над собой	

25.	1	Нижняя передача над собой	
26.	1	Нижняя передача над собой	<p><i>Личностные УУД</i>  Формирование:  -основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД  -умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.  -планирование общей цели и пути её достижения;</p> <p><i>Познавательные УУД</i>  Освоение способов двигательной деятельности.  Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p><i>Коммуникативные УУД</i>  -взаимодействие;  - ориентация на партнёра;  - сотрудничество и кооперация</p>
27.	1	Игровое занятие	
28.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30.	1	Игровое занятие	
31.	1	Приём мяча с подачи у стены	
32.	1	Подача и приём мяча в парах	
33.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
34.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35.	1	Учебная игра в мини-волейбол	

## 6 класс

№ п\п	Всего часов	Название темы	Виды внеурочной деятельности
1.	1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	<p>Личностные УУД</p> <p>Формирование:  -основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД  -умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.  -планирование общей цели и пути её достижения;</p> <p>Познавательные УУД  Освоение способов двигательной деятельности.  Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p>Коммуникативные УУД  -взаимодействие;  - ориентация на партнёра;  - сотрудничество и кооперация</p>
2.	1	Стойка игрока (исходные положения)	
3.	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7.	1	Игровое занятие	
8.	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10.	1	Эстафеты с различными способами перемещений	
11.	1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12.	1	Верхняя передача мяча над собой	
13.	1	Верхняя передача мяча над собой	
14.	1	Игровое занятие.	
15.	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16.	1	Верхняя передача мяча в парах	
17.	1	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18.	1	Игровое занятие	
19.	1	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23.	1	Игровое занятие	
24.	1	Нижняя передача над собой	
25.	1	Нижняя передача над собой	



26.	1	Нижняя передача над собой	<p>Личностные УУД</p> <p>Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>-освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД</li> <li>-умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</li> <li>-планирование общей цели и пути её достижения;</li> </ul> <p>Познавательные УУД</p> <p>Освоение способов двигательной деятельности.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-взаимодействие;</li> <li>- ориентация на партнёра;</li> <li>- сотрудничество и кооперация</li> </ul>
27.	1	Игровое занятие	
28.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30.	1	Игровое занятие	
31.	1	Приём мяча с подачи у стены	
32.	1	Подача и приём мяча в парах	
33.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
34.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35.	1	Учебная игра в мини-волейбол	

## 7 класс

№ п\п	Всего часов	Название темы	Виды внеурочной деятельности
1.	1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	<p>Личностные УУД</p> <p>Формирование:  -основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД  -умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.  -планирование общей цели и пути её достижения;</p> <p>Познавательные УУД  Освоение способов двигательной деятельности.  Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p>Коммуникативные УУД  -взаимодействие;  - ориентация на партнёра;  - сотрудничество и кооперация</p> <p>Личностные УУД</p>
2.	1	Стойка игрока (исходные положения)	
3.	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7.	1	Игровое занятие	
8.	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10.	1	Эстафеты с различными способами перемещений	
11.	1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12.	1	Верхняя передача мяча над собой	
13.	1	Верхняя передача мяча над собой	
14.	1	Игровое занятие.	
15.	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16.	1	Верхняя передача мяча в парах	
17.	1	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18.	1	Игровое занятие	
19.	1	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23.	1	Игровое занятие	
24.	1	Нижняя передача над собой	
25.	1	Нижняя передача над собой	
26.	1	Нижняя передача над собой	

27.	1	Игровое занятие	<p>Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>-освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД</li> <li>-умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</li> <li>-планирование общей цели и пути её достижения;</li> </ul> <p>Познавательные УУД</p> <p>Освоение способов двигательной деятельности.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-взаимодействие;</li> <li>- ориентация на партнёра;</li> <li>- сотрудничество и кооперация</li> </ul>
28	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30.	1	Игровое занятие	
31.	1	Приём мяча с подачи у стены	
32.	1	Подача и приём мяча в парах	
33.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
34.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	1	Учебная игра в мини-волейбол	

## 8 класс

№ п\п	Всего часов	Название темы	Виды внеурочной деятельности
1.	1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	<p>Личностные УУД</p> <p>Формирование: -основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД -умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. -планирование общей цели и пути её достижения;</p> <p>Познавательные УУД Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p>Коммуникативные УУД -взаимодействие; - ориентация на партнёра; - сотрудничество и кооперация</p> <p>Личностные УУД Формирование: -основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные УУД</p>
2.	1	Стойка игрока (исходные положения)	
3.	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6.	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7.	1	Игровое занятие	
8.	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9.	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10.	1	Эстафеты с различными способами перемещений	
11.	1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12.	1	Верхняя передача мяча над собой	
13.	1	Верхняя передача мяча над собой	
14.	1	Игровое занятие.	
15.	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16.	1	Верхняя передача мяча в парах	
17.	1	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18.	1	Игровое занятие	
19.	1	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	

22.	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	-умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. -планирование общей цели и пути её достижения;  Познавательные УУД Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.  Коммуникативные УУД -взаимодействие; - ориентация на партнёра; - сотрудничество и кооперация
23.	1	Игровое занятие	
24.	1	Нижняя передача над собой	
25.	1	Нижняя передача над собой	
26.	1	Нижняя передача над собой	
27.	1	Игровое занятие	
28.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30.	1	Игровое занятие	
31.	1	Приём мяча с подачи у стены	
32.	1	Подача и приём мяча в парах	
33.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
34.	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35.	1	Учебная игра в мини-волейбол	

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№п/п	Контрольные нормативы	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	-	-
	Подача (любая): из 10 попыток	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4	4

**Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для

закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

### **Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий**

#### **Игры с перемещениями игроков**

**1. «Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**2. «Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

#### **Игры с передачами мяча**

**1. Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1-1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2-3 раза.

**3. «Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**4. «Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары - волейбольный

мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**5. «Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**6. «Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**7. «Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**8. «Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

*Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**9. Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7-8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10. Эстафета «Передал - садись».** Две колонны на расстоянии 3-4 м одна от другой, расстояние между игроками - длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5-6 м - круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и

вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**11. Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**12. Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

**13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

*Усложнённый вариант:* те же действия, но с передачами мяча через сетку.

**14. «Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

*Вариант:* по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

**15. «Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**16. «Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8-10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

**17. «Ляпта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая - принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая



больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### **Игры с передачами мяча через сетку**

**1. «Летающий мяч».** Игроки делятся на 2-3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**2. Эстафета «Мяч над сеткой».** 2-3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Вариант:* после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

**1. «Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**2. «Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**3. «Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры:*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

**1. «Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли - 1 очко; если приняли - 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**2. «Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Методическое указание:* при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

**1. «Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонны перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**2. «Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие - на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача - организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Словарь терминов и определений**

**Атакующий удар** - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** - прыжок вверх без разбега.

**Движение** - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** - свободный защитник.

**Линия нападения** - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

**Лицевая линия** - линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

## Раздел 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Используемая литература

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. - М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 1983.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.

<p style="text-align: center;"><b>«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»</b></p> <p>Председатель методического совета _____ / Ж.В. Пимонова/ Протокол от «31» августа 2022 г. №1</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по ВР _____ / И.Н. Диченская/ «31» августа 2022 г.</p>
---	---

