

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С.БУЗДЯК МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
БУЗДЯКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Кунафин Р.И. / Кунафин Р.И.
протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО

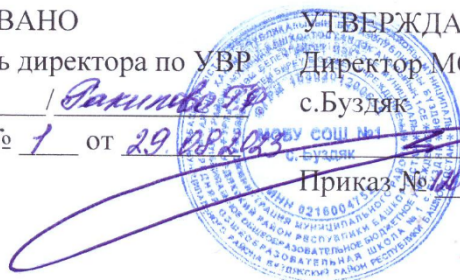
Заместитель директора по УВР

Кунафин Р.И. / Кунафин Р.И.
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ №1
с.Будзьяк

М.З.Сакаев
Приказ № 100-г от 30.08.23



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Волейбол»

9 класс

Учитель: Кунафин Ригина Рафаильевна,
первая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.09.2023

1. Содержание программы курса внеурочной деятельности по волейболу

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

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.

Передача мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача мяча.

Верхняя прямая подача мяча.

Передача мяча через сетку в прыжке .

Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

2. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности по физической культуре

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4		3	<u>Познавательные УУД</u> - рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр; - контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы; - <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности. <u>Коммуникативные УУД</u> - работать в группе, умение общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли; - организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий; -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка
2.	Прямой нападающий удар	8	1	7	
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	6		6	
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4	
5.	Двусторонняя учебная игра	5		5	

6.	Одиночное блокирование	4	1	3	действий партнёра, умений убеждать). <u>Регулятивные УУД</u> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели. <u>Личностные УУД</u> - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.
7.	Страховка при блокировании	4	1	3	
	Физическая подготовка в процессе занятия				
	Судейская практика в процессе игры				
	Итого:	34ч.	3	31	

Список литературы

Для педагога

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. -12 с
 2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г. -85 с
 3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994. – 104 с
 4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 38 с
 5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 94 с
 6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 163 с
 7. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г. – 47 с
- Для обучающихся

1. Клещев Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г. – 116 с
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с
3. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с

Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.volley.ru> (документация ВФВ, всероссийская федерация волейбола)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (волейбол)
3. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-l-r.html> (развитие физических качеств детей)

11

Адрес публикации:

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/457717-rabochaja-programma-po-volejbolu>

