



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей МБОУ  
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО  
 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР

 (Третьяк О. С.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование внеурочной деятельности по физической культуре	«Волейбол»
Класс	8-9
Срок реализации программы (уч. год)	2022-2023 год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

## Планируемые результаты освоения курса

### Личностные универсальные учебные действия

будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

### получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

### Регулятивные универсальные учебные действия

научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметными результатами изучения курса «Волейбол» являются:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне

**Введение** Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

**Техническая подготовка** ( Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

**Тактическая подготовка** Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

**Индивидуальная работа** Отработка приемов. Подач. Передач. Атакующих ударов. Проведение товарищеских матчей

**Формы организации работы учащихся:** тренировка и игра индивидуальная, фронтальная, групповая.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	ТБ на занятиях. Правила соревнований по волейболу.	2	05.09	
2	Правила соревнований, судейство.	2	07.09	
3	Техника и тактика, применение игровых приемов.	2	12.09	
4	Стойка игрока (высокая, средняя).	2	14.09	
5	Стойка игрока (низкая). Способы перемещения на площадке скачок, прыжки.	2	19.09	
6	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая).	2	21.09	
7	Способы перемещения на площадке, бег.	2	26.09	
8	Ознакомление с подачей мяча – нижняя прямая, тактика.	2	28.09	
9	Подвижная игра «Эстафеты у стены».	2	03.10	
10	Подвижная игра «Мяч в воздухе».	2	05.10	
11	Подвижная игра «Мяч над сеткой».	2	10.10	
12	Передачи двумя руками снизу. Учебная игра.	2	12.10	
13	Подвижные игры: «Мяч капитану». Учебная игра.	2	17.10	
14	Подвижные игры: «Картошка». Учебная игра.	2	19.10	
15	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая).	2	24.10	
16	Обучение нижней прямой подаче.	2	26.10	
17	Имитация, подачи в парах, подачи через сетку.	2	02.11	
18	Перемещение приставными шагами. Прыжки и падения.	2	07.11	
19	Ознакомление с верхней передачей мяча.	2	09.11	
20	Развитие физических качеств.	2	14.11	
21	Ознакомление с нижней передачей мяча	2	16.11	
22	Изучение верхней передачи мяча в движении.	2	21.11	
23	Нижняя подача мяча. Игровая практика.	2	23.11	
24	Передачи мяча сверху двумя руками – вверх, над собой.	2	28.11	
25	Совершенствование передачи мяча сверху.	2	30.11	
26	Обучение передачи мяча сверху двумя руками для нападающего удара.	2	05.12	
27	Игровая практика.	2	07.12	
28	Обучение передачи мяча сверху. Игровая практика.	2	12.12	
29	Игровая практика.	2	14.12	
30	Передача мяча сверху двумя руками – вверх, над собой.	2	19.12	
31	Передачи мяча сверху двумя руками – вперед, над собой.	2	21.12	
32	Обучение передачи мяча сверху двумя руками для нападающего удара.	2	26.12	
33	Подвижные игры: «Мяч капитану». Учебная игра.	2	28.12	
34	Обучение передачи мяча сверху. Игровая практика.	2	16.01	







