





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Архангельской области  
Вельский муниципальный район

МБОУ «Левковская СШ № 7»

<p>«Рассмотрено» Руководитель методической работы МБОУ «Левковская СШ №7»  Н.Е.Чернакова  Протокол № <u>1</u> От «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Левковская СШ №7»  Е.В.Рубцова  «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Левковская СШ №7»  Е.Е.Варавина  Приказ № <u>366</u> От «<u>31</u>» <u>августа</u> 2023.</p> 
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

(физкультурно – спортивной направленности)

для 8 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Буторин Андрей Николаевич

учитель физической культуры

п.Пасьва 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) 8 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования).

**Актуальность реализации программы.** В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «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.

#### **задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

#### **Формы организации занятий:**

**Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### **Виды деятельности**

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.



- Развитие физических качеств.

•

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 8 класса 34 часа в год, 1 час 1 раз в неделю.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
  - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
  - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
  - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
  - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
  - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
  - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
  - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### Предметные результаты

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:



- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

### Содержание курса внеурочной деятельности

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Стойки игрока.

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Прямой нападающий удар	8	
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5	
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	
5	Двусторонняя учебная игра	5	
6	Одиночное блокирование	4	
7	Страховка при блокировании	4	
8	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Стойки игрока.	1		
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3.	Игры, развивающие физические способности.	1		
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1		
5.	Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки вверх).	1		
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1		
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		
8.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1		
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
12.	Двусторонняя учебная игра.	1		
13.	Развитие физических качеств.	1		
14.	Закрепление прямого нападающего удара.	1		
15.	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
16.	Закрепление приём мяча снизу двумя руками.	1		
17.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
18.	Приём мяча сверху двумя руками.	1		
19.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1		
20.	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1		
21.	Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»	1		
22.	Игры, развивающие физические способности. «Пионербол»	1		
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1		
25.	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
26.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.	1		
27.	Закрепление индивидуальных тактических действия в защите	1		
28.	Закрепление групповых тактических действий в нападении.	1		
29.	Закрепление групповых тактических действий в защите.	1		
30.	Разучивание командных тактических действий в нападении.	1		
31.	Разучивание командных тактических действий в защите.	1		
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	1		
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34.	Двусторонняя учебная игра.	1		

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования