

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа с. Чубовка

Утверждаю  
Приказ № 121  
От «16» 08 2022 г.

Проверено  
от «16» 08 2022 г.  
Зам. директора по УВР  
*Мироненко* М.В.Мироненко

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «16» 08 2022 г.  
Руководитель МО  
*Илюшина* М. В. Илюшина

# Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» в 8 классе

учитель физической культуры В.П. Атаманова

### Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 8 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Чубовка, на основе авторской программы по В. И. Лях.

Курс рассчитан на 1-летний срок реализации в соответствии с учебным планом: в 8 классе – 1 ч. – 34 ч. Итого: 34 ч.

Основной целью программы является формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития;
- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li><li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li><li>• находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;</li><li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li><li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li><li>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li><li>• измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических</li></ul>

<p>поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>• усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> <li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		соревновательной деятельности; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Содержание учебного предмета

#### Стойки и перемещения.

- приставными шагами
- двойным шагом
- прыжками
- вперёд-назад двойным шагом
- спиной вперёд
- скачками вперёд
- по сигналу
- в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий.

Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.

#### Передачи мяча:

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения
- передача мяча после подбрасывания
- передачи мяча в парах после набрасывания партнёром
- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега
- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой
- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

- имитация передачи мяча
- в парах
- в тройках

- в четвёрках
- передачи через сетку назад
- передачи на точность в мишени, расположенные на стене
- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2
- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4

#### Обучение приёму мяча

- снизу двумя руками
- имитация приёма мяча в и.п.
- в парах
- в стойке волейболиста
- принимать мяч снизу двумя руками.
- правильно работать ногами.
- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку
- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
- приём мячей после удара в сетку другим игроком

#### Нападение и защита

##### Прямой нападающий удар:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча

- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
- нападающий удар после встречной передачи
- нападающий удар со второй передачи

Подвижные игры с верхней передачей мяча.

- «Эстафеты у стены»
- «Мяч в воздухе»
- «Мяч над сеткой»
- «Вызов номеров»

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях. Нижняя прямая подача.	1
2.	Нижняя боковая подача.	1
3.	Верхняя прямая подача.	1
4.	Подача с вращением мяча.	1
5.	Подача с вращением мяча.	1
6.	Подача в прыжке.	1
7.	Подача в прыжке.	1
8.	Верхняя передача.	1
9.	Передача в прыжке.	1
10.	Нападающий удар.	1
11.	Нападающий удар.	1
12.	Приемы мяча.	1
13.	Прием мяча с падением.	1
14.	Прием мяча с падением.	1
15.	Блокирование одиночное.	1
16.	Блокирование групповое.	1
17.	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1
18.	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1

19.	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1
20.	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1
21.	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1
22.	Индивидуальная тактика подач.	1
23.	Индивидуальная тактика передач мяча.	1
24.	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1
25.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1
26.	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1
27.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнения для развития специальной силы. Учебная игра.	1
28.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1
29.	Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	1
30.	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	1
31.	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
32.	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1
33.	Командные действия в защите.	1
34.	Командные действия в защите.	1
	Итого	34