

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя  
общеобразовательная школа пгт. Лальск Лузского муниципального округа  
Кировской области.

Утверждаю:  
Директор МОКУ СОШпгт. Лальск  
Зарубин А.А. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**спортивно- оздоровительного направления:**  
**«Волейбол»**  
**8 класс**  
на 2023-2024 учебный год.

Подготовила  
Суханова Мария Сергеевна,  
Педагог-организатор

Пгт. Лальск  
2023г

## 1. Пояснительная записка

### Актуальность программы по внеурочной деятельности

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

**Возраст обучающихся** 14-15 лет, 8 класс.

**Срок реализации программы** – 1 учебный год, 34 учебные недели.

**Режим занятий** - 1 час в неделю, 34 часа в год

**Цель** - формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные*

- обучить основам техники и тактики игры волейбол;
- научить планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

##### *Развивающие*

- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

##### *Воспитательные*

- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- формировать моральные и волевые качества;
- формировать навыки управления эмоциями, овладения культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.

**Форма занятий:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

### Предполагаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Личностные:

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<p>У выпускника будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</li> <li>• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;</li> <li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;</li> <li>• способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;</li> <li>• ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;</li> <li>• развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</li> <li>• установка на здоровый образ жизни;</li> <li>• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.</li> </ul>	<p>Выпускник получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;</li> <li>• адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> <li>• установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.</li> </ul>

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать и сохранять учебную задачу;</li> </ul>	<p>– адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>• осуществлять итоговый контроль по результату;</li> <li>• адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>• различать способ и результат действия;</li> <li>• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</li> <li>• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,</li> <li>– устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</li> <li>– соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;</li> <li>– активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;</li> <li>– концентрация воли для преодоления физических препятствий.</li> </ul>
--	---

*Познавательные*

<b>Учащиеся научатся:</b>	<b>Учащиеся получают возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;</li> <li>• осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>• устанавливать причинно – следственные связи;</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> </ul>

*Коммуникативные*

<b>Учащиеся научатся:</b>	<b>Учащиеся получают возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• слушать собеседника;</li> <li>• определять общую цель и пути ее достижения;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>• оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;</li> <li>• аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,</li> </ul>

<p>том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</li> <li>• контролировать действия партнеров;</li> <li>• использовать речь для регуляции своего действия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения</li> <li>• разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> <li>• координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</li> </ul>
--	--

## Предметные

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать знания о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья.</li> <li>2. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</li> <li>3. Вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр (волейбол) и соревнований.</li> <li>2. формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> <li>3. выполнять технические действия из базовых видов спорта (волейбол), применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ol>

## Условия реализации программы

### 1. Методическое обеспечение:

#### Методы обучения:

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом виде спортивной деятельности.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: упражнение, соревнование.

#### Формы организации деятельности:

- работа по группам;
- выполнение творческих заданий;

- познавательные и интеллектуальные игры;
- практические занятия.

## 2. Материально – техническое обеспечение:

### спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

## 2. Тематический план

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
8 класс			
1	Введение. Теоретические сведения	в процессе занятий	Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов.  Сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
2	Общефизическая подготовка	6	
3	Специальная физическая подготовка	6	Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая подготовка	8	Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.

5	Тактическая подготовка	2	Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы.
6	Игровая подготовка	10	
7	Контрольные и календарные игры	2	Соревнования, товарищеские встречи, практические работы. Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### 3. Содержание

#### Введение. Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.
- Последовательность обучения волейболистов.
- Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.
- Правила игры и методика судейства соревнований.
- Упрощенные правила игры.
- Действующие правила игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

#### Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- 

#### Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыгучести.

- Координация движений.
- Специальная выносливость.
- Упражнения силовой подготовки.
- Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;

#### **Техническая подготовка**

- Техника выполнения нижнего приема
- Техника выполнения верхнего приема.
- Техника выполнения нижней прямой подачи.
- Техника выполнения верхней прямой подачи.
- Техника выполнения нижней боковой подачи.
- Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.
- Техника выполнения нападающего удара.

#### **Тактическая подготовка:**

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
- Обучение групповым взаимодействиям.
- Обучение технике Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.

#### **Игровая подготовка:**

- Основы взаимодействия игроков во время игры.
- Понятие развития игровой комбинации.
- Понятие: оборонительная, наступательная игра.
- Правила безопасного ведения двусторонней игры.
- Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол.
- Тактика игры в нападении.
- Тактика игры в защите.

#### **Контрольные и календарные игры:**

- Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.



## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока
1		<b>Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу.</b> Обучение стойки и перемещения игрока.
2		Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.
3		Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.
4		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.
5		Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.
6		Закрепление приема и передачи над собой. <b>Контроль - техника выполнения передачи сверху.</b>
7		Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.
8		Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.
9		Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.
10		Передачи мяча двумя руками через сетку. <b>Контроль - прием мяча снизу перед собой</b>
11		Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол
12		Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол
13		Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол
14		Обучение верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол
15		Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол
16		Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол
17		Повторение изученных элементов. <b>Контроль – подачи мяча</b>

18		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
19		Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол
20		Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол
21		Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.
22		Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.
23		Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол
24		Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол
25		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. <b>Контроль</b> – нападающий удар.
26		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
27		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии
28		Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
29		Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.
30		Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол
31		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
32		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
33		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол

34		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол
----	--	--