

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 23.08.2022г.



Утверждено
И.о. директора
МАОУ «Ясновская СОШ»
И.В.Коробова
Приказ № 65/1 от 24.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочной деятельности
«Волейбол»
8 класс**

на 2022-2023 учебный год

Рабочую программу составил:
Воробьев Николай Анатольевич,
учитель физической культуры

п. Ясное
2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 8 классе составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ №373 от 06.10.2009 – М: Просвещение, 2012);

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Реализация курса рассчитана на организацию работы учащихся во внеурочное время. Занятия для 8 класса проводятся по 2 часа в неделю. Курс программы на 2022-2023 учебный год рассчитан на 70 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание программы внеурочной деятельности

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол); места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки; действия с мячом. Передачи мяча; техника защиты: действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты: индивидуальные действия, командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Соревнования.

Участие в проведении Дня здоровья.

Участие в проведении общешкольной игры «Веселые старты».

Участие в соревнованиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Вид деятельности
Основы знаний				
1	Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	Изучение нового материала	Основы истории развития волейбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры мини-волейбол.
Передачи мяча				
2	Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; передача мяча после подбрасывания; передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра «Не урони мяч»
3	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении: передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории; передачи мяча в тройках. Игры «Передачи в движении», «Свеча».
4	Имитация верхней	2	Комбинированная	Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте

	передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега.		нное	и после перемещения; передача мяча после подбрасывания; передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра «Не урони мяч»
5	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении): имитация передачи мяча.	2	Закрепление	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
6	Передача мяча сверху двумя руками назад в парах; в тройках	2	Совершенствование изученного	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
7	Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку.	2	Совершенствование изученного	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Прием мяча				
8	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2	Совершенствование изученного	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола. Игра «Сумей принять».
9	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками в	2	Совершенствование	Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками: приём

	парах.		изучен ного	мяча после набрасывания через сетку. Эстафета «Мяч над сеткой».
10	Приём мяча после набрасывания через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола. Игра «Сумей принять».
11	Приём мяча снизу двумя руками через сетку с подачи.	2	Закрепление	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча ви.п.; в парах; в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. Игра «Летающий мяч».
Подачи мяча				
12	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	2	Комбинированное	Совершенствовать нижнюю подачу. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах. Игра в волейбол. Эстафета «Мяч над сеткой».
13	Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	Закрепление	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
14	Верхняя прямая подача: подачи в стену.	2	Комбинированное	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
15	Верхняя прямая	2	Контроль	Подавать верхнюю подачу.

	подача: подачи в парах. Игра по упрощенным правилам.		льное	Подавать подачи по зонам и на точность.
16	Верхняя прямая подача: подачи через сетку.	2	Закрепление	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Игра в волейбол
Контрольные испытания				
17	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке.	2	Совершенствование изученного	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Жонглирование мячом над собой верхней передачей. Жонглирование мячом над собой нижней передачей.
Прямой нападающий удар				
18	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места.	2	Комбинированное	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. 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.
19	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух с разбега в один, два и три шага.	2	Изучение нового материала	

20	Имитация нападающего удара в прыжке с места, с разбега	2	Комбинированное	
21	Прямой нападающий удар: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2	Совершенствование	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. 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.
Соревнования, товарищеские встречи				
22	Соревнования по мини-волейболу.	2	Комплексное	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	2	Комбинированное	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. 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.
24	Нападающий удар через сетку. Разбег и выход к мячу.	2	Комбинированное	Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега; в парах. Игра в мини-волейбол.
25	Двухсторонняя учебная игра.	2	Комбинированное	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Прямой нападающий удар: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега; броски

				теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах; нападающий удар через сетку.
Блокирование атакующих ударов				
26	Одиночное блокирование (имитация блокирования)	2	Комбинированное	Научиться правильному разбег и выходу к мячу. Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча. Игра в мини-волейбол.
27	Одиночное блокирование через сетку, блокирование касаясь ладонями друг друга над сеткой.	2	Изучение нового материала	Выполнять одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
28	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	Комбинированное	Выполнять групповое блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
29	Страховка при блокировании	2	Комбинированное	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Одиночное блокирование: - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой; в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.

Тактическая подготовка				
30	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	Изучение нового материала	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Действия с мячом. Тактика передач.
31	Групповые тактические действия в нападении и защите.	2	Изучение нового материала	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приемов мяча.
32	Тактика защиты и нападения	2	Комбинированное	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приемов мяча. Действия с мячом. Тактика передач и приемов мяча.
Контрольные испытания				
33	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке.	2	Контрольное	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки.
Соревнования, товарищеские встречи				
34	Соревнования по волейболу.	4	Комплексное	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность.