

**ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

---

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТОЙБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

663546, Россия, Красноярский край, Партизанский район, с.Стойба, ул. Школьная, 5<sup>а</sup>  
Тел. 8-39140-23-8-16. E-mail [mou20k@mail.ru](mailto:mou20k@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора  
по ВР

---

Костыкова К.В

Протокол № 1  
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ  
"Стойбинская СОШ"

---

Шумин К.С

Приказ № 224  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры  
(Волейбол)»  
для обучающихся \_8\_ классов  
на 2024/2025 учебный год

Составитель:  
Кублицкий Роман Викторович  
учитель физической культуры

с. Стойба, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 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»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

**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.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, в 8 классе по 1 часу 1 раз в неделю.

### 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.

### 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.

## **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности (предметные, метапредметные и личностные результаты)**

### **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);

### Тематическое планирование 8 кл

№ П/П	№ раздела	Наименование разделов тем программы	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	2	Прямой нападающий удар	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение	8	

			техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности		
3	3	Совершенствование верхней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	5	
4	4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	4	
5	5	Двусторонняя учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	5	
6	6	Одиночное блокирование	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	4	
7	7	Страховка при блокировании	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	4	
8	8	Физическая подготовка в процессе занятия			

### Поурочное планирование 8 класс

№	Тема занятия	Дата
<b>Совершенствование техники верхней, нижней передачи 4 часов</b>		
1.	Стойки игрока.	02.09.2024
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	09.09.2024
3.	Игры, развивающие физические способности.	16.09.2024
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	23.09.2024
<b>Прямой нападающий удар 8 часов</b>		
5.	Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки вверх).	30.09.2024
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	07.10.2024
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	14.10.2024
8.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	21.10.2024
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	11.11.2024
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	18.11.2024
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	25.11.2024
12.	Двусторонняя учебная игра.	02.12.2024
<b>Совершенствование верхней прямой подачи 5 часов</b>		
13.	Развитие физических качеств.	09.12.2024
14.	Закрепление прямого нападающего удара.	16.12.2024
15.	Приём мяча снизу двумя руками.	23.12.2024
16.	Закрепление приём мяча снизу двумя руками.	28.12.2024
17.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	13.01.2025
<b>Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите 4 часа</b>		



18.	Приём мяча сверху двумя руками.	20.01.2025
19.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	27.01.2025
20.	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	03.02.2025
21.	Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»	10.02.2025
<b>Двусторонняя учебная игра 5 часа</b>		
22.	Игры, развивающие физические способности. «Пионербол»	17.02.2025
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	24.02.2025
24.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	03.03.2025
25.	Совершенствование страховки при блокировании.	10.03.2025
26.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.	17.03.2025
<b>Одиночное блокирование 4 часа</b>		
27.	Закрепление индивидуальных тактических действия в защите	31.03.2025
28.	Закрепление групповых тактических действий в нападении.	07.04.2025
29.	Закрепление групповых тактических действий в защите.	14.04.2025
30.	Разучивание командных тактических действий в нападении.	21.04.2025
<b>Страховка при блокировании 4 часа</b>		
31.	Промежуточная аттестация.	28.04.2025
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	05.05.2025
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	12.05.2025
34.	Двусторонняя учебная игра.	19.05.2025

#### **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

##### **Библиотечный фонд:**

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

##### **Учебно-практическое оборудование:**

*Гимнастика.*

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические маты.

обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

*Легкая атлетика.*

Секундомер.

Рулетка измерительная (20 м).

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Резинка для прыжков.

Малый мяч для метаний.

*Подвижные игры.*

Лапта и мяч.

Эстафетные игрушки (поделки).

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Свистки.

*Спортивные игры.*

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Мячи футбольные.

### **Методическое пособие**

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В.Руссковой.- М.: Просвещение, 2015.
2. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной.-М.: Просвещение, 2016.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; Под ред.А.М.Шмелина.-М.: Просвещение, 2019.