

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя
Советского Союза А.С. Александра г. Николаевска-на-
Амуре Хабаровского края

РАССМОТРЕНО:
Методической творческой
группой спортивно-
эстетического цикла

Богданова Г.А.

Богданова Г.А.

Протокол №1
От 30 августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по УВР

Коновалова О.В.
Коновалова О.В.

Приказ №1
От 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУСОШ №1

Шалупенко О.А.



Шалупенко О.А.

Приказ № 66 – осн.д.
От 30 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

**«Спортивное многоборье. Волейбол»
для 8класса.**

2024-2025уч.год.
(Срок реализации 1 год)

Николаевск-на-Амуре.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО» «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализация.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений РФ организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой образовательного процесса в школе.

Общая характеристика учебного предмета

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Итак, цель игры – ударом рук перевести мяч на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трех ударов. Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершить ошибку.

Цели:

1. Формирование устойчивого, заинтересованного, интереса к спорту.
2. Формирование толерантности.
3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.
4. Обеспечение эмоционального благополучия.
5. Формирование этических норм поведения.
6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха .
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

Место учебного предмета.

Учебный план предусматривает обязательное изучение дополнительных занятий физической культуры на этапе основного общего образования. Рабочая программа составлена для подготовки и проведения занятий физическая культура в 8-х классах общеобразовательной школы. Всего на изучение предмета отводится 36 часов в год из расчета 1 часа в неделю.

Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
- организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игру волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками соревнования по волейболу, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Содержание учебного предмета.

Волейбол: - упражнения без мяча: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу;
 - упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками от груди; прямой нападающий удар;
 - тактические действия: групповые – взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные – выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;
 - спортивные игры: пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;
 Игры и игровые упражнения в занятиях волейболом - применяются для закрепления технических и тактических приемов. Они могут быть включены в подготовительную часть занятий как продолжение разминки и в конце основной части занятий. Выбор игр зависит от материально-технической оснащенности учебного процесса.

Игры на закрепление технических и тактических действий.

« Бег с кубышками», « Спиной к финишу», Эстафета « Челночный бег с кубиками».

Игры с передачами.

Игровое задание « Художник», « Мяч над головой», « Обстрел чужого поля», « Передачи в движении», « Поймай и передай», « Снайпер».

Планируемые результаты изучения раздела « Волейбол» курса « Физическая культура» внеурочной деятельности учащихся

Обучающиеся должны:

Знать

Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся.

Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Индивидуальные способы контроля.

Самые распространенные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Упражнения для развития физических способностей. Контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности.

Жесты волейбольного судьи.

Уметь

Технически правильно осуществлять двигательные действия.

Соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой.

Контролировать свое самочувствие на занятиях волейболом.

Играть в волейбол с соблюдением основных правил

Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать двигательные умения и навыки

В циклических и ациклических локомоциях; с максимальной скоростью пробегать 60 метров, в равномерном темпе пробегать до 15 минут, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и с разбега, метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях; выполнять висы и упоры на перекладине (мальчики) и смешанные висы (девочки), опорные прыжки через козла, комбинацию движений с одним из предметов, выполнять акробатическую комбинацию.

В спортивных играх: играть по упрощенным правилам в одну из спортивных игр.

В лыжной подготовке: уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным. Уметь выполнять повороты на месте. Проходить в равномерном темпе до 3 км.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Физкультурно - оздоровительная деятельность: выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, уметь выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки.

**Календарно-тематическое планирование
программы внеурочной деятельности «Спортивное многоборье. Волейбол»
8 класс**

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Кол-во час.	Дата	
				план	факт
1.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса Подвижные игры. Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1		
2	Перемещение в стойке.	Подвижные игры. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
3	Сочетание способов перемещения.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Сочетание способов перемещения: бег, остановки, повороты, прыжки вверх.	1		
4	Сочетание способов перемещения. Подвижные игры.	Игры с перемещением игроков. « Спиной к финишу», « Бег с кувырками». Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
5.	Сочетание способов перемещения. Развитие физических качеств.	Игры с перемещением игроков. « Эстафета « Челночный бег с переносом кубиков». « Спиной к финишу». Развитие выносливости.	1		
6.	Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Освоение расположение кистей и пальцев рук на мяче.	1		
7.	Передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх.	Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Передача мяча в парах.	1		
8.	Передача мяча в парах сверху вперед-вверх в опорном положении.	Игры и эстафеты на закрепление технических приемов. Игровое задание «Художник». «Мяч над головой». Развитие выносливости.	1		
9.	Развитие физических качеств.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Контроль- бег 15-30м с высокого старта и «с хода», стартовая скорость.	1		
10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад. Эстафеты с перемещением, с выполнением	1		

	Повторить перемещение в стойке. Сочетание приемов.	различных заданий.			
11.	Передача мяча сверху двумя руками и в прыжке в опорном положении.	Передача мяча у стенке. Передача мяча в парах. Передача мяча на точность. Подвижные игры.	1		
12.	Нижняя прямая подача.	Перемещение игрока в стойке. Сочетание приемов. Имитация подачи мяча. Подача мяча в стенку с расстояния 6-9м. подвижная игра «Пионербол».	1		
13.	Нижняя прямая подача мяча.	Подача мяча в стенку с расстояния 6-9м. Подача мяча в парах. Подвижные игры с подачей мяча. «Сумей принять», «Снайперы».	1		
14.	Развитие физических качеств.	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
15.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча.	Подача мяча в парах с боковых линий. Подачи мяча на точность. Имитация приема мяча в исходном положении. Имитация приема мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).	1		
16.	Прием мяча. Подвижные игры.	Имитация приема мяча в исходном положении. Прием мяча брошенного партнером. Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.	1		
17.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Повторить ранее изученные приемы.	Перемещение в стойке. Передача мяча в парах. Прием мяча снизу. Сочетание изученных приемов. Подвижная игра «Пионербол», двумя мячами.	1		
18.	Прием мяча сверху двумя руками.	Имитация приема мяча сверху двумя руками. Подвижные игры.	1		
19.	Нижняя прямая подача мяча. Индивидуальные тактические действия.	Перемещения, выбор места для второй передачи. Подача в 3-метровые коридоры площадки. Подача к боковым и лицевым линиям. Передача мяча в разные зоны соперника.	1		
20.	Индивидуальные тактические действия. Развитие физических качеств.	Передача мяча в разные зоны соперника. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку. Развитие специальной игровой выносливости.	1		
21.	Веселые старты.	Эстафеты с перемещением и передачами.	1		
22.	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.	Подача между игроками. Подача игрока, вступившего в игру после замены (моделирование ситуации). Двусторонняя игра.	1		
23.	Двусторонняя игра.	Индивидуальные тактические действия в защите. Выбор места при приеме подачи. Подача на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи. Двусторонняя игра.	1		
24.	Подвижные игры на закрепление тактических приемов.	«Обстрел чужого поля», «Поймай и передай». Эстафета « одна верхняя передача», эстафета « Две верхние передачи».	1		
25.	Развитие скоростных способностей.	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков. Стартовый рывок. Быстрые перемещения (влево, вправо) и стартовый рывок. Двусторонняя игра.	1		

26.	Тесты (контрольные испытания)	Поточная передача двумя руками сверху, а также снизу в стенку с расстояния 1 м (на количество раз).Нижняя прямая подача мяча в пределы площадки из 10 попыток.	1		
27.	Подвижные игры на закрепление тактических приемов в защите.	« оборона крепости», « Защитники». « Защити свою зону».	1		
28.	Совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху . Двусторонняя игра.	Передача мяча в стену в стойке с расстояния 2м от нее. Передача мяча в стенку в низкой стойке с расстояния 1м от нее.	1		
29.	Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча сверху после перемещения.	Передача мяча в колоннах из зоны 6 в зону 3. То же , но из зоны 6 в зону 5.прием и передача мяча через сетку. Подвижная игра « Через сетку». Выпрыгивание вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Прыжковые упражнения со скакалкой.	1		
30.	Контрольные упражнения по технической подготовке. Двусторонняя игра.	Точность второй передачи. Точность подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра.	1		
31.	Контрольные упражнения по физической подготовке.	Челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом рук и касанием вертикальной разметки. Двусторонняя игра.	1		
32.	Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий.	« Мяч над головой», « Передачи в движении», « Над собой и о стенку». « Лапта волейболистов».	1		
33.	Двусторонняя игра	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками и прием снизу. Двухсторонняя игра.	1		
34	Эстафеты с предметами	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору	1		
35	Весёлые старты.	Комбинированная эстафета с волейбольными мячами., выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		
36	Итоговое занятие	Подведение итогов. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1		

Учебно-методическая литература.

Рабочая программа физическая культура 5-9 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012 год.
Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов М.Я Виленский. Москва, «Просвещение», 2014 год.

Внеурочная деятельность учащихся « Волейбол» 5-11 классы Г.А Колодницкий , В.С Кузнецов, М.В. Маслов Москва « Просвещение»,2011 год.

Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2012 год.

«Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». Москва, «Дрофа», 2012 год. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова.

Обязательный минимум содержания образования по физической культуре для основной школы. (Сборник нормативных документов. Москва, «Дрофа», 2013 год).

Дополнительная литература

Урок в современной школе / под. ред. Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. - М., 2012 год.

В помощь преподавателю «Физкультура 5-11 классы» «Календарно- тематическое планирование по трехчасовой программе». Волгоград. Изд. «Учитель»,2012 год В.И.Виненко.

Подготовка волейболистов А.Г Фурманов Минск « Мет» 2007год..

Пособие для учителей: «Поурочные планы по физкультуре 5-9 класс». В.И. Ковалько Москва «Вако», 2011 год.

Требования к уровню физической подготовки. (Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная школа 5-9 классы), допущена Министерством образования и науки Российской федерацию. М., «Просвещение», 2012 год. Составитель - А.П.Матвеев.

Методическая газета для учителей физической культуры «Спорт в школе», Издательский дом «Первое сентября».

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школа-Пресс».

Внеурочная деятельность учащихся « Волейбол» . Г.А Колодницкий , В.С Кузнецов Москва « Просвещение»,2011 год

Планируемые результаты изучения раздела « Волейбол» курса « Физическая культура» внеурочной деятельности учащихся

Обучающиеся должны:

Знать

Значение волейбола в развитие физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся.

Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Индивидуальные способы контроля.

Самые распространенные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Упражнения для развития физических способностей. Контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности .

Жесты волейбольного судьи.

Уметь

Технически правильно осуществлять двигательные действия.

Соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой.

Контролировать свое самочувствие на занятиях волейболом.

Играть в волейбол с соблюдением основных правил

Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать двигательные умения и навыки

В циклических и ациклических локомоциях; с максимальной скоростью пробегать 60 метров, в равномерном темпе пробегать до 15 минут, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и с разбега, метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях; выполнять висы и упоры на перекладине (мальчики) и смешанные висы (девочки), опорные прыжки через козла, комбинацию движений с одним из предметов, выполнять акробатическую комбинацию.

В спортивных играх: играть по упрощенным правилам в одну из спортивных игр.

В лыжной подготовке: уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным.

Уметь выполнять повороты на месте. Проходить в равномерном темпе до 3 км.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Физкультурно - оздоровительная деятельность: выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, уметь выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки.