

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Гимназия №10 Кировского района Волгограда"

РАССМОТРЕНА

на заседании ЗОЖ, ОБЖ
и Технологии

Винникова Д.Г. [Протокол №1
от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Авдеева О.В.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Дубинина Е.А.
Приказ №232 от «29» 08.2025
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9668966)

Волейбол

для обучающихся 8 классов

Волгоград 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ"

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2025 года по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Рассчитана на 2 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ"

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ"

8 КЛАСС

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- . 1. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- . 2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- . 3. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- . 1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- . 2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- . 3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 КЛАСС

- . Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- . умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- . Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- . Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: *потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; *спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; *стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1			
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1			
3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1			
4	Приём мяча двумя руками снизу	1			
5	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1			
6	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1			
7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
8	Позиционное нападение. Учебная игра	1			
9	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1			
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1			
11	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
12	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
13	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху	1			

	на месте. Игра без подач.				
14	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
15	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
16	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
17	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
18	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
19	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
20	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
21	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1			
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1			
23	Повторный инструктаж по технике	1			

	безопасности				
24	Двусторонняя игра	1			
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1			
26	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1			
27	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1			
28	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1			
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1			
30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1			
31	Приём мяча двумя руками снизу	1			
32	Приём мяча двумя руками снизу	1			
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1			
34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1			
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1			
36	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1			
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
38	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
39	Позиционное нападение. Учебная игра	1			
40	Позиционное нападение. Учебная игра	1			
41	Позиционное нападение. Учебная игра	1			
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1			

44	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1			
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1			
46	Верхняя подача мяча	1			
47	Верхняя подача мяча	1			
48	Верхняя подача мяча	1			
49	Нижняя подача мяча	1			
50	Нижняя подача мяча	1			
51	Нижняя подача мяча	1			
52	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1			
53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1			
54	Верхняя подача, нижний прием	1			
55	Верхняя подача, нижний прием	1			
56	Верхняя подача, нижний прием	1			
57	Нападающий удар, нижний прием	1			
58	Нападающий удар, нижний прием	1			
59	Нападающий удар, нижний прием	1			
60	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
62	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1			
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1			
64	Соревнование в группах	1			
65	Соревнование в группах	1			

66	Соревнование в группах	1			
67	Соревнование в группах	1			
68	Соревнование в группах. Итоговое занятие.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	