

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 48  
имени полковника пограничной службы ФСБ России  
Сокола Владимира Павловича  
Станицы Черноерковской  
муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

МБОУ СОШ № 48, МО Славянский район

от 31 августа 2023 года протокол № 1

Председатель педсовета \_\_\_\_\_ Козлов В.Д.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**  
**«Волейбол»**

Уровень образования: **основное общее образование, 8 - 9 класс**

Количество часов: **68 часов. 8 класс - 34 часа; 9 класс - 34 часа.**

Группа учителей , разработчиков рабочей программы:

**Кудинова С.Е., учитель физической культуры МБОУ СОШ № 48, Мельник Т.В., социальный педагог МБОУ СОШ № 48, Мурашко А.Г., педагог - организатор МБОУ СОШ № 48.**

Программа разработана в соответствии с **Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;**

с учётом **примерной основной образовательной программы среднего общего образования, внесённой в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).**

с учётом УМК **авторской учебной программы «Физическая культура» автор: В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2015 год. Учебник: В.И. Лях «Физическая культура 8 - 9 класс М., «Просвещение» 2018 год.**

## Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Рабочая программа по предмету физическая культура в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» и «Волейбол» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом РФ «Об образовании в РФ» №273 – Ф от 29.12.2012.

- ФГОС среднего общего образования

- Примерная основная образовательная программа СОО (сайт fgosreestr.ru)

Предметом обучения «Волейбол» в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Баскетбол и Волейбол — игровые виды спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут получить *результаты* направленные на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

### Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

#### 1. Патриотического воспитания

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной \_\_\_\_, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

#### 2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

Представления о социальных нормах правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнения экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).

Эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; развитие музейной и театральной педагогики; поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей; создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей; повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий; создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### 6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

#### 7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

#### 8. Экологического воспитания

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

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

Предметные результаты:

-формирование знаний о спортивных играх и их роль 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 активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортивными играми свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### Место учебного предмета в учебном плане

На предмет «Волейбол» отводится 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
8	1	34
9	1	34

### 2.Содержание курса.

Волейбол- наиболее массовые и любимые виды спорта у нас в стране. Занятия спортивными играми 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. Спортивные игры требуют 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.

- Основы знаний.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная подготовка.
- Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по спортивным играм способствующий совершенствованию техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение спортивных игр в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

-Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах. Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр. Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности. Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы занятий.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Основные направления воспитания
<b>Основы знаний Требования к технике безопасности</b>	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Физическая подготовка. Стойки, перемещения, ходьба и бег.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.
<b>Совершенство вание техники передвижения, остановок,</b>	3	Физическая подготовка. Перемещения	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	Физическое, патриотическое, духовное,

<b>поворотов и стоек</b>		волейболиста. Обучение верхней передачи мяча двумя руками.		передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	экологическое воспитание.
		Физическая подготовка Перемещения волейболиста. Обучение верхней передачи мяча двумя руками.	1	взаимо -действуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;	
		Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передачи. Обучение нижней прямой подаче.	1	соблюдают правила безопасности	
<b>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</b> <b>Совершенствование техники подачи мяча</b>	7	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения;	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.
		Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1	выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;	



				соблюдают правила безопасности	
		Обучение приёму мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Правила игры в волейбол.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	Обучение приёму и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приёму мяча с подачи. Тактики первых и вторых передач.	1			
	Обучение приёму и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приёму мяча сверху с подачи. Тактики первых и вторых передач.	1			
	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая	1			

		подготовка.			
		Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков подачи (на точность). Физическая подготовка.	1		
<b>Углубление знаний о спортивных играх</b>	1	Теоретическое занятие. Учебная игра.	1	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых</b>	6	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху.	1	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое

способностей		Совершенствование навыков подачи.			воспитание.
		Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	1		
		Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи и приёма мяча с подачи.	1		
		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.	
		Физическая подготовка. Совершенствование	1		

		навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.			
		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	1		
<b>Развитие выносливости</b>	1	Физическая подготовка. Лёгкоатлетические упражнения.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.
<b>Совершенствование техники нападающего удара</b>	8	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.

		Приём и передача сверху. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	1	технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Физическая подготовка. Лёгкоатлетические упражнения.	1		
		Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	1		
		Верхние передачи. Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Обучение верхней прямой подачи.	1		
		Совершенствование навыков приёма мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
		Прямой нападающий			

		удар. Обучение верхней прямой подачи.			
		Совершенствование навыков приёма мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Прямой нападающий удар. Обучение верхней прямой подачи. Передача мяча в прыжке.	1		
<b>Развитие выносливости</b>	1	Физическая подготовка. Игра в волейбол.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.
<b>Совершенствование тактики игры</b>	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.

		Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий,	
		Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приёму мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
<b>Углубление знаний о спортивных играх</b>	1	Теоретическое занятие. Просмотр видео. Правила волейбола.	1	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.

				основы организации игры.	
<b>Совершенство вание тактики игры</b>	2	Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приёму мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование навыков приёма мяча от верхней прямой полдачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.
		Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приёму мяча сверху с последующим падением.  Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	1		
<b>Развитие выносливости</b>	1	Физическая подготовка. Игра в волейбол.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для	Физическое, патриотическое, духовное, экологическое воспитание.



				развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания  
методического объединения учителей  
физической культуры и ОБЖ  
от 31.08.2021 года

\_\_\_\_\_ С.Е.Кудинова.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Г.Г. Завгородняя.  
31.08.2021 год