

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной  
и оздоровительной направленности**

**Волейбол  
8-9 классы**

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### 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:

#### Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Основное содержание курса

### Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

| №                    | Учебный материал   | классы |   |   |   |   |
|----------------------|--|--------|---|---|---|---|
|                      |  | 5      | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <b>Перемещения</b>   |  |        |   |   |   |   |
| 1                    | Стойка игрока (исходные положения)   | Р      | З | С | + | + |
| 2                    | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Р      | З | С | + | + |
| 3                    | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)    | +      | + | + | + | + |
| <b>Передачи мяча</b> |  |        |   |   |   |   |
| 1                    | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном                       | Р      | З | З | С | С |

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
|  | положении)  |   |   |   |   |   |
| 2  | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)                             |   |   |   | Р | Р |
| 3  | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи                              |   |   |   |   | Р |
| 4  | Передача мяча снизу двумя руками над собой  | Р | З | С | С | + |
| 5  | Передача мяча снизу двумя руками в парах  | Р | З | З | С | + |
| <b>Подачи мяча</b>                       |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Нижняя прямая   | Р | З |   |   |   |
| 2  | Верхняя прямая  |   | Р | З | С | С |
| 3  | <b>Подача в прыжке</b>  |   |   |   |   | Р |
| <b>Атакующие удары (нападающий удар)</b> |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Прямой нападающий удар (по ходу)  |   | Р | З | З | З |
| 2  | Нападающий удар с переводом вправо (влево)  |   |   |   |   | Р |
| <b>Прием мяча</b>                        |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Прием мяча снизу двумя руками   | Р | З | С | + | + |
| 2  | Прием мяча сверху двумя руками  | Р | З | С | + | + |
| 3  | Прием мяча, отраженного сеткой  |   |   |   | Р | З |
| <b>Блокирование атакующих ударов</b>     |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Одиночное блокирование  |   | Р | З | С | С |
| 2  | Групповое блокирование (вдвоем, втроем)   |   |   | Р | З | С |
| 3  | Страховка при блокировании  |   | Р | З | С | С |
| <b>Тактические игры</b>                  |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите                                       | Р | Р | З | З | С |
| 2  | Групповые тактические действия в нападении, защите  |   |   | Р | З | С |
| 3  | Командные тактические действия в нападении, защите  |   |   |   | Р | З |
| 4  | Двухсторонняя учебная игра  | + | + | + | + | + |
| <b>Подвижные игры и эстафеты</b>         |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2  | Игры развивающие физические способности   | + | + | + | + | + |
| <b>Физическая подготовка</b>             |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости  | + | + | + | + | + |
| <b>Судейская практика</b>                |   |   |   |   |   |   |
| 1  | Судейство учебной игры в волейбол   |   |   |   | + | + |

**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 вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование

| 8-9 классы   |  |
|--|--|
| <p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подачи мяч</li> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>  | <p>Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.</p>  |
| <p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега</li> </ul>  | <p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.</p>  |
| <p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передачи мяча</li> <li>- в парах</li> <li>- в тройках</li> <li>- в четвёрках</li> <li>- передачи через сетку назад</li> <li>- передачи на точность в мишени, расположенные на стене</li> <li>- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2</li> <li>- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4</li> </ul> | <p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.</p>                           |
| <p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания</li> <li>- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком</li> <li>- приём мячей после удара в сетку другим игроком</li> </ul>  | <p>Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.</p>  |
| <p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> </ul>  | <p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.<br/>Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из</p> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> <li>- нападающий удар через сетку</li> <li>- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча</li> <li>- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча</li> <li>- нападающий удар после встречной передачи</li> <li>- нападающий удар со второй передачи</li> </ul>  | <p>разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.</p>  |
| <p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования</li> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- 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.</li> <li>- блокирование после набрасывания над сеткой</li> <li>- то же но набрасывание правее, левее блокирующего</li> <li>- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</li> </ul> | <p>Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодествовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.</p> |

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

| №  | Тема занятия   | Дата |
|----|--|------|
| 1  | Стойка волейболиста  |      |
| 2  | Перемещения в стойке.                                      |      |
| 3  | Передача мяча двумя руками сверху на месте.                |      |
| 4  | Прием мяча двумя руками снизу.                             |      |
| 5  | Нижняя прямая подача.                                      |      |
| 6  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.       |      |
| 7  | Учебная игра в волейбол.                                   |      |
| 8  | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.                   |      |
| 9  | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.                   |      |
| 10 | Передачи мяча в прыжке.                                    |      |
| 11 | Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу        |      |
| 12 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.                 |      |
| 13 | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.               |      |
| 14 | Учебная игра в волейбол.                                   |      |
| 15 | Верхняя прямая подача.                                     |      |
| 16 | Передачи мяча в парах в движении.                          |      |
| 17 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2. |      |
| 18 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 4. |      |
| 19 | Прием мяча с подачи.                                       |      |
| 20 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.                 |      |
| 21 | Учебная игра в волейбол.                                   |      |
| 22 | Верхняя прямая подача с вращением.                         |      |
| 23 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3.                            |      |
| 24 | Прием мяча с подачи в зону 3.                              |      |
| 25 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.          |      |
| 26 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                     |      |
| 27 | Учебно – тренировочная игра в волейбол.                    |      |
| 28 | Верхняя прямая подача в прыжке.                            |      |
| 29 | Прием мяча с подачи в зону 3.                              |      |
| 30 | Верхняя прямая подача в прыжке.                            |      |
| 31 | Передачи мяча в парах в движении.                          |      |
| 32 | Передачи мяча в прыжке.                                    |      |
| 33 | Прием мяча с подачи.                                       |      |
| 34 | Верхняя прямая подача с вращением.                         |      |

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

| №  | Тема занятия  | Дата |
|----|---|------|
| 1  | Прямой нападающий удар.   |      |
| 2  | Прямой нападающий удар.   |      |
| 3  | Верхняя прямая подача в прыжке.   |      |
| 4  | Верхняя прямая подача в прыжке.   |      |
| 5  | Прием мяча с подачи в зону 3.   |      |
| 6  | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                                  |      |
| 7  | Нападающий удар с поворотом туловища.                                   |      |
| 8  | Нападающий удар с поворотом туловища.                                   |      |
| 9  | Индивидуальное блокирование.  |      |
| 10 | Индивидуальное блокирование.  |      |
| 11 | Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                 |      |
| 12 | Нападающий удар с переводом рукой.                                      |      |
| 13 | Нападающий удар с переводом рукой.                                      |      |
| 14 | Групповое блокирование.   |      |
| 15 | Групповое блокирование.   |      |
| 16 | Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                 |      |
| 17 | Индивидуальные тактические действия в нападении.                        |      |
| 18 | Индивидуальные тактические действия в нападении.                        |      |
| 19 | Верхняя прямая подача по определенным зонам.                            |      |
| 20 | Верхняя прямая подача по определенным зонам.                            |      |
| 21 | Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.                         |      |
| 22 | Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.                         |      |
| 23 | Групповые тактические действия в нападении.                             |      |
| 24 | Групповые тактические действия в нападении.                             |      |
| 25 | Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3.                         |      |
| 26 | Взаимодействие игроков зоны 3 с игроком зоны 2.                         |      |
| 27 | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                                |      |
| 28 | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                                |      |
| 29 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. |      |
| 30 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. |      |
| 31 | Командные тактические действия в нападении без изменения позиций.       |      |
| 32 | Командные тактические действия в нападении без изменения позиций.       |      |
| 33 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. |      |
| 34 | Система игры в защите «углом вперед».                                   |      |