


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сиренькинская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании учителей ШМО ФГЦ Руководитель ШМО МБОУ «Сиренькинская СОШ» Капитонова Л.В. Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Сиренькинская СОШ» Кузьмина О.П. от « 27 » августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор «МБОУ «Сиренькинская СОШ» Файзетдинов Т.М. Приказ № 136 от « 27 » августа 2024 г.  ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП Сертификат: 67F6A70099B073924576575A042D6D6D Владелец: Файзетдинов Талгат Мингатинович Действителен с 12.10.2023 до 12.01.2025</p>
---	---	---

**Рабочая программа**

Кружок по физической культуре  
для 8 – 9 классов (1 час в неделю)  
**«Увлекательный волейбол»**  
Составитель: Кузьмина Оксана Петровна

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 28 » августа 2024 г.

2024 – 2024 учебный год

**Планируемые результаты  
изучения предмета физическая культура по ФГОС**

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться		
<b>История развития волейбола Общие основы волейбола</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,</li> <li>- характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;</li> <li>- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- разрабатывать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- вести дневник по физкультурной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности. владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это</li> <li>- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;</li> <li>- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;</li> <li>- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;</li> <li>- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</li> <li>- готовность к личностному самоопределению;</li> <li>- уважительное отношение к иному мнению;</li> <li>- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;</li> <li>- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-</li> </ul>



<p><b>Обучение техники игры в волейбол. Техника защиты</b></p>	<p>физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, - подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, - анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, - сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения</p>			
--	--	--	--	--

	<p>организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li><li>выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>			
--	---	--	--	--

## Содержание курса кружка

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>История развития волейбола</b> <b>Общие основы волейбола</b>	<p>Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка</p>	6
<b>Изучение техники игры в волейбол.</b> <b>Техника нападения</b>	<p>Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.</p>	3
<b>Обучение техники подачи мяча</b>	<p>Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче. подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.</p>	17
<b>Обучение техники игры в волейбол.</b> <b>Техника защиты</b>	<p>Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки.. Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)</p>	8
<b>Итого</b>		34 часа

### Календарно – тематическое планирование

№	Названия разделов	Темы	Кол-во часов	Основные формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						План	Факт
1.	<b>История развития волейбола Общие основы волейбола</b>	История развития волейбола	1	Изучение нового материала	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола		
2.		Правила игры и методика судейства	1	Изучение нового материала	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	12/10	
3.		Техническая подготовка волейболиста	1	Изучение нового материала	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка		
4.		Техника игры в волейбол	1	Изучение нового материала	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники		

					<p>игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</p> <p>Нормативные требования и испытания по технической подготовке. «Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>		
5.		Физическая подготовка	1	Изучение нового материала	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>		
6.		Методика тренировки волейболистов	1	Изучение нового материала	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>		
7.	<b>Изучение техники игры в</b>	Стартовые стойки	1	Изучение нового материала	<p>Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.</p>		



8.	<b>волейбол Техника нападения</b>	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Изучение нового материала	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		
9.		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	Изучение нового материала	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
10.	<b>Обучение техники подачи мяча</b>	Обучение технике нижней прямой подачи	1	Изучение нового материала	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
11-12.		Обучение технике нижней боковой подачи	2	Изучение нового материала	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
13-14.		Обучение технике верхней прямой подачи	2	Изучение нового материала	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:		
15-16.		Обучение технике верхней боковой подачи	2	Изучение нового материала	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
17.		Обучение укороченной подачи	1	Изучение нового материала	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;		
18-19.		Обучения технике верхних передач	2	Изучение нового материала	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад		
20-21.		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	2	Изучение нового материала	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;		
22-		Обучение технике	2	Изучение нового	подводящие упражнения с набивными		

23.		передач снизу		материала	мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу		
24-26.	<b>Обучение техники игры в волейбол Техника защиты</b>	Обучение технике нападающих ударов	3	Изучение нового материала	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		
27-28.		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	Изучение нового материала	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
29-30.		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	Изучение нового материала	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
31.		Обучения тактике нападающих ударов	1	Изучение нового материала	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы		
32.		Обучение отвлекающим	1	Изучение нового материала	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям		

		действиям при нападающем ударе			нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.		
33.		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Изучение нового материала	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.		
34.		Обучение командным действиям в защите	1	Изучение нового материала	Учебная игра с заданием.		

**Список учащихся,  
занимающихся в кружке «Волейбол»  
на 2024– 2025 учебный год  
МБОУ «Сиренькинская СОШ»**

<b>№</b>	<b>Ф.И.О. учащихся</b>	<b>Класс</b>	<b>Дата рождения</b>	<b>Полных лет</b>
1.	Каликов Егор Андреевич	8	11.12.2009 г.	15
2.	Исаева Анастасия Александровна	7	10.01.2012	12
3.	Султанов Артем Владимирович	8	06.12.2010 г.	14
4.	Кузьмин Алексей Геннадьевич	7	01.04.2011г	13
5.	Исакова Амелия Руслановна	9	04.12.2008 г.	16
6.	Миннулин Матвей Дмитриевич	9	20.09.2009 г.	15
7.	Романова Екатерина Евгеньевна	9	07.10.2009 г.	15
8.	Тухтаманов Александр Валентинович	9	30.03.2009 г.	15
9.	Кучеева Татьяна Александровна	7	25.01.2011г	13
10.	Медведев Павел Петрович	7	11.07.2011г	13
11	Осипов Артем Николаевич	7	10.06.2011г	13
12	Тихонов Евгений Владимирович	7	24.01.2011г	13


**Дополнительное образование «Волейбол»**

Руководитель: Кузьмина Оксана Петровна

День недели: среда, 1 час в неделю

Время: 7.45 ч.

Лист согласования к документу № 101 от 23.11.2024  
Инициатор согласования: Файзетдинов Т.М. Директор школы  
Согласование инициировано: 23.11.2024 11:27

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Файзетдинов Т.М.		 Подписано 23.11.2024 - 11:28	-