

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по курсу: «Парящие мячи» для**  
**учащихся 8 классов**

Составитель:

Вавилова Т.А. учитель физической культуры первой  
квалификационной категории

## 1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

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

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению волейбол «Парящие мячи» предназначена для учащихся 8 классов. Данная

программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 ч. в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

#### Содержание курса волейбол «Парящие мячи» на 68 часов.

**Перемещения.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Верхняя передача.** Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча двумя руками над собой сверху, вперёд-вверх (в опорном положении). Передачи в парах, группах на месте и после перемещений.

**Подачи мяча.** Имитация нижней прямой подачи (отведение, возвратно-ударное движение). Подача снизу в парах, в стенку, через сетку (6м), с (7-9м). Имитация верхней прямой подачи (отведение-замах) на месте. Верхняя прямая подача с (3-5м) в парах, через сетку.

**Атакующие удары.** Имитация нападающего удара на месте (подъём рук вверх, отведение-замах, возвратно-ударное движение). Разбег в наскок, выпрыгивание, замах, удар.

**Приём мяча.** Имитация приёма мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте, отраженного стенкой, от брошенного мяча партнёром с выходом вперёд, после перемещения. Приём мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

**Тактика игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка в процессе занятия.

### 3. Тематическое планирование

## 8 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Т\Б на занятиях волейболом. Стойки. Перемещения.	2
2	Правила игры в волейбол. Обучение передачам сверху, снизу.	2
3	Обучение подачи снизу.	2
4	Прием после перемещения.	2
5	Совершенствование передач.	2
6	Техника передач, подач.	2
7	Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	2
8	Передачи мяча в парах.	2
9	Подача мяча с 5-6м. Учебная игра.	2
10	Передачи над собой, партнёру. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
11	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра	2
12	Подача через сетку с 7-9м. Игра в волейбол 6х6.	2
13	Подвижные игры с элементами волейбола.	2
14	Верхняя прямая подача с 3-5м. Учебно-тренировочная игра.	2
15	Передачи и приём мяча в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
16	Подбивание с продвижением. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
17	Мини-волейбол. ОФП.	2
18	Передачи в парах сверху(снизу). Игра с элементами волейбола.	2
19	Подача снизу в заданную зону. Приём мяча снизу в стойке.	2
20	Передачи сверху через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
21	ОФП. Передачи сверху через сетку.	2
22	Перебивание мяча через сетку. Передачи в прыжке.	2
23	Передача мяча в заданную зону. Многократные передачи мяча над собой.	2

24	Приём и передачи мяча в парах.	2
25	Разбег, наскок, выпрыгивание. ОФП.	2
26	Перемещения. Приём и передачи мяча.	2
27	Подачи, приём с подачи.	2
28	Обучение нападающему удару.	2
29	Верхняя прямая подача, приём.	2
30	Подача, приём мяча после перемещений.	2
31	Техника нападения. ОФП.	2
32	Действия без мяча: разбег, наскок, выпрыгивание -замах .	2
33	Нападающий удар с двух шагов разбега.	2
34	Соревнования по волейболу.	2
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884107

Владелец Соболева Елена Григорьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025