



Российская Федерация  
Иркутская область  
Муниципальное образование «Братский район»  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»  
665746, Иркутская область, Братский район, с. Илир, ул. Кирова, 16, e-mail:  
ilirshool1@mail.ru

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
МКОУ «Илирская СОШ №1»  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024г.  
Руководитель МО  
Ф.И.О. *Б.Ф. Давыдова Е.В.*

**СОГЛАСОВАНО**

от «29» августа 2024г.  
Зам. директора по УВР  
Ф.И.О. *И.В. Панова И.В.*

**УТВЕРЖДАЮ**

от «30» августа 2024г.  
Директор МКОУ «Илирская  
СОШ №1»  
Ф.И.О. *Т.И. Земскова Т.И.*



Рабочая программа  
факультативного курса  
«Спортивные игры»  
для обучающихся 8 класса  
на 2024-2025 учебный год

*Образовательная область: «Физическая культура»*

Разработала: учитель физической  
культуры Ефремов Н.Н.

2024г

## **Пояснительная записка**

- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов (Работаем по новым стандартам) - М.: Просвещение, 2011.

## **Актуальность программы**

Внеурочная деятельность обучающихся, согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на муниципальном уровне, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей обучающихся.

**Цели данной программы** – формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

### **Основные задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (кондиционных и координационных);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## **Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»**

### Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- *познавательные*: 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;

- *регулятивные*: 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;

- *коммуникативные*: 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).

### **Содержание программы**

**Теория.** История возникновения и развития волейбола. Правила игр в мини-волейбол, волейбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

#### **Техническая подготовка.**

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

**Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

**Подачи мяча.** Нижняя прямая. Верхняя прямая.

**Приём мяча.** Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

**Тактическая подготовка.** Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

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

**Общefизическая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Тематическое планирование**  
**Спортивные игры**  
34 часа

№	Тема	Количество часов
<b>Волейбол (17 часов)</b>		
1	Инструктажи по ТБ. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол и обучение судейству	1
2	Способы перемещения, совершенствование	3
3	Передача мяча сверху двумя руками в разных игровых ситуациях	3
4	Нижняя передача мяча	5
5	Приём мяча снизу, сверху двумя руками	5
6	Нижняя прямая подача	5
7	Верхняя прямая подача	2
8	Подвижные игры и эстафеты	4
9	Учебная игра в волейбол с усложнениями	2
10	Игровые занятия	2
11	Соревнования по волейболу	2
12	Физическая подготовка в процессе занятия	В течение занятий
	Итого:	34