

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п.Гирсово
Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ п. Гирсово
_____/С.В. Лаптева

приказ № 53
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
по спортивным играм (предметная область физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности)
8 класс
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
Д.Е. Пестриков, учитель физической
культуры I квалификационной категории

п.Гирсово 2023

Введение.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе образовательной программы основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы п.Гирсово Юрьянского района Кировской области, на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.к учебнику Физическая культура 8-9 классы под общей редакцией В.И.Ляха ,М. :Просвещение, 2016г,включенному в Федеральный перечень учебников.

В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета отводится 34 часа.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами программы «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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Содержание учебного предмета.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке.	10
2	Верхняя передача мяча	8
3	Нижняя прямая подача	5
4	Нижняя передача мяча	8
5	Приём и подача мяча	3
6	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
7	Итого	34

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- 1** к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- 2** к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- 3** опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

Календарно-тематическое планирование 34 часа 8 класс

№	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	план	факт
1\1	<p>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.</p> <p>Краткий исторический очерк развития волейбола.</p> <p>Разучивание стойки игрока(исходные положения)</p>	<p>Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.</p>	<p>Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.</p>	<p>Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>		
2\2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Стойка игрока(исходные положения). Игра «Перестрелка».</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p>	<p>Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		

3\3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
4\4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.					
5\5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.					
6\6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.					
7\7	Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.		

8\8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
9\9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка», «Пионербол».					
10\10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений .	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
11\1	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой . Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
12\2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой .					
13\3	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя					

	передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.					
14\4	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.					
15\5	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.					
16\6	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.					
17\7	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.					
18\8	Правило игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
19\1	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.		
20\2	Общая физическая подготовка					

	Нижняя прямая подача		находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.			
21\3	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача					
22\4	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача					
23\5	Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
24\1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
25\2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.					
26\3	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.					
27\4	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие					

28\5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.					
29\6	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.					
30\7	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.					
31\8	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
32\1	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.		
33\2	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.					
34\3	Подача и приём мяча через					

	сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.					
--	--	--	--	--	--	--

Учебно-методическое обеспечение реализации учебной программы

УМК учителя:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г
- 2.Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- 3.В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.

УМК обучающегося:

Физическая культура 8-9 классы под общей редакцией В.И.Ляха, М. :Просвещение, 2016г,