

Рассмотрено
на заседании МО учителей
спортивно- эстетического
цикла
Руководитель МО
Галиева Л.В.
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
МБОУ «Гимназия с. Большой
Сардек им. К.Ф.Шакирова»
Мубаракова Р.Р.
«28» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Гимназия с. Большой Сардек
им. К.Ф.Шакирова»
Багавиев Р.З.
Приказ №153/0
«28» августа 2023 г.



Рабочая программа
спецкурса по физической культуре
«Волейбол» в 8б классе
Закирова Ильнара Расимовича,
учителя физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «Гимназия с. Большой Сардек им. К.Ф.Шакирова»

2023 – 2024 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Волейбол 34 часа

Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Тематическое планирование

Основные разделы	Количество часов
Волейбол Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.	34
Всего	34 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		план и руема я	факт и ческа я	
Волейбол				
1.	Техника нападения. Действия без мяча.	2.09	2.09	
2.	Перемещения и стойки.	9.09	9.09	
3.	Перемещения и стойки.	16.09	16.09	
4.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	23.09	23.09	
5.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	30.09	30.09	
6.	Передача на точность. Встречная передача.	7.10	7.10	
7.	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	14.10	14.10	
8.	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	21.10	21.10	
9.	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	11.11	11.11	
10.	подача сверху	18.11	18.11	
11.	подача сверху	25.11	25.11	
12.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	2.12	2.12	
13.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя	9.12	9.12	

	руками.			
14.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.			
15.	Техника защиты. Блокирование.			
16.	Техника защиты. Блокирование.			
17.	Техника защиты. Блокирование.			
18.	Групповые действия игроков.			
19.	Групповые действия игроков.			
20.	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи			
21.	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи			
22.	Командные действия. Прием подач.			
23.	Командные действия. Прием подач.			
24.	Командные действия. Прием подач.			
25.	Расположение игроков при приеме			
26.	Расположение игроков при приеме			
27.	Контрольные игры и соревнования.			
28.	Контрольные игры и соревнования.			
29.	Контрольные игры и соревнования.			
30.	Контрольные игры и соревнования.			
31.	Контрольные игры и соревнования.			
32.	Контрольные игры и соревнования.			
33.	Контрольные игры и соревнования.			
34.	Контрольные игры и соревнования.			