

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 133
(МАОУ СОШ № 133)
620105, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Академика Ландау, стр.39 Б
<http://школа133.екатеринбург.рф>, e-mail: soch133@eduekb.ru, тел/факс +7982-728-33-87
ИНН 6658571477 КПП 665801001
ОКПО 99179866 ОГРН 1246600013120

ПРИЛОЖЕНИЕ 21.9
К ООП ООО МАОУ СОШ №133
Приказ №01.01.-02/23 от 29.07.2024г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Уровень – основное общее образование (8 класс)

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол для всех» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Во внеурочной программе «Волейбол для всех» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность курса «Волейбол для всех» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивно – соревновательной деятельности, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Курс внеурочной деятельности «Волейбол для всех» состоит из разделов:

- 1.Тактические действия.
- 2.Технические действия.
- 3.Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх.
 - 3.1.Общефизическая подготовка.
 - 3.2.Спортивно-соревновательная практика.

Тактические действия

Выполнение тактических действий в спортивных играх с учётом игровой ситуации. Взаимодействия игроков на площадке. Изучение и анализ технико – тактических действий в игровой практике. Разбор и выделение фаз и элементов игры. Тактика игровых взаимодействий в нападении и защите. Просмотр видео с записями игровой деятельности, сравнение с «эталонным образцом», выявление возможных ошибок и способов их устранения. Моделирование игровой ситуации, разработка способов и методов преодоления затруднений.

сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Технические действия.

Выполнение технических действий в волейболе правильно, без искажения. Качественное выполнение игровых приёмов: подачи, передач мяча, нападающего удара, блокировки мяча. Анализ и выполнение технико – тактических действий разучиваемого упражнения по фазам и элементам движений, подготовительные и подводящие упражнения. Изучение и коллективное обсуждение техники «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассмотрение и моделирование появления возможных ошибок в технике выполнения необходимых приёмов , анализ возможных причин их появления, способы их устранения.

Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх .

Выполнение правильно и без ошибок, ранее изученных технических действий в волейбольной практике: подача мяча из различных точек лицевой линии; подача мяча в заданную зону соперников, передача мяча на необходимую высоту товарищам по команде; выполнение игровых приёмов с использованием права «трёх касаний» мяча; выполнение нападающего удара после передачи партнёра по команде; выполнение блокировки мяча, выполнение одиночного «блока», выполнение «блока» в парах, тройках, игровые действия при отображении мяча от сетки.

Общефизическая подготовка.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной

вперёд). Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений. Гладкий бег в режиме повторного и непрерывно-интервального метода. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног). Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Выпрыгивания из низкого приседа с последующим ускорением. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение общеразвивающих упражнений с различным интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол и волейбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

Развитие координации движений. Броски баскетбольного (набивного) мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Выполнение игровых приёмов в волейболе в парах, тройках.

Спортивно-соревновательная практика.

Участие в спортивно – соревновательной деятельности, в районной спартакиаде обучающихся общеобразовательных учреждений, проведение товарищеских встреч. Судейство соревнований, товарищеских встреч. Правила соревнований. Жесты судьи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

измерять индивидуальную физическую подготовленность и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающихся будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по программе курса внеурочной деятельности «Волейбол для всех» обучающиеся 8 классов научатся:

объяснять понятия «техническая подготовка», « тактическая подготовка», « специальная физическая подготовка», «общая физическая подготовка», правила игры в волейбол, термины применяемые в волейбольной практике, жесты судьи, действия игроков применительно к спортивной игре волейбол;

понимать необходимость занятий спортивно – ориентированной подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма, использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и физической подготовкой;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения ;

совершенствовать физическую подготовку в процессе самостоятельных занятий к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

8 класс

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>
1	Тактические действия.	В процессе занятий
2.	Технические действия.	15
3	Игровая деятельность и совершенствование ранее изученных технических действий в спортивных играх.	14
4	Общефизическая подготовка.	На каждом занятии
5	Спортивно-соревновательная практика.	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата	Кол-во часов	Элементы содержания занятий
1	2	3	4	5
1	Правила поведения, техника безопасности при занятиях волейболом. Основные термины в волейболе. Жесты судей. Понятие «тактика» игры.		1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Зонирование площадки. Правила поведения, техника безопасности при занятиях волейболом. Основные термины в волейболе. Жесты судей. Понятие «тактика» игры. Организационные моменты.
2	Техника приема и передача мяча.		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Техника приема и передача мяча. Совершенствование. Учебная игра.
3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. Совершенствование игровых взаимодействий.
4	Приём мяча двумя руками снизу.		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём двумя руками снизу после подачи соперников. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
5	Подача мяча в заданную зону соперников.		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Верхняя подача. Учебная игра.
6	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прямой нападающий удар Соревновательная деятельность.
7	Позиционное нападение. Учебная		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками

	игра.			сверху на месте. Позиционное нападение. Учебная игра.
8	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
9	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
11	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. ОФП. Учебная игра по основным правилам. Судейство. Жесты судьи.
12	Двусторонняя игра		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
13	Стойка игрока. Перемещение в стойке		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте, в движении. Приём мяча снизу после перемещения. Учебная игра.
14	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		1	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте, в движении. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игровая практика. Совершенствование ранее изученных приёмов.
15	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра по упрощённым правилам.
16	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. ОФП.
17	Позиционное нападение. Учебная игра.		1	Разминка . Стойки и передвижения (остановки, повороты). Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Позиционное нападение. Передача мяча кулаком через сетку. Учебная игра.
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	Разминка . ОФП. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте, в движении. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
19	Комбинации из передвижений и		1	Разминка . Стойка игрока. подача в заданную зону площадки соперников.

	остановок игрока.			Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
20	Верхняя подача мяча.		1	Разминка. Стойка игрока. подача в заданную зону площадки соперников. Передача двумя руками сверху для дальнейшего нападающего удара. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
21	Нападающий удар.		1	Разминка . Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху для дальнейшего нападающего удара. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху для дальнейшего нападающего удара. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
23	Одиночный блок.		1	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Одиночный блок. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
24	Одиночный блок.		1	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Одиночный блок. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
25	Двойной блок.		1	Передача двумя руками сверху на месте. Подачи. Двойной блок. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
26	Передача мяча назад.		1	Разминка. Передача двумя руками сверху на месте. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игровая практика.
27	Совершенствование действий игроков в защите.		1	Защитные действия: блоки, страховки, техники приёмов мяча летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.
28	Взаимодействия защитников между собой.		1	Групповые действия при приёме нападающих ударов. Игровая практика. Судейство. Жесты судей.

29	Совершенствование действий игроков в нападении.		1	Нападающие удары (прямые, с переводом).
30	Товарищеские игры.		1	Проведение товарищеской игры. Судейство.
31	Соревновательная практика.		1	Совершенствование игровых приёмов. Судейство. Жесты судьи
32	Соревновательная практика.		1	Совершенствование игровых приёмов. Судейство. Жесты судьи
33	Игровая практика.		1	Совершенствование игровых взаимодействий в нападении и защите. Судейство. Жесты судьи.
34	Итоговое занятие.		1	Подведение итогов изучения курса.
	Итого		34	

курса внеурочной деятельности «Волейбол для всех»

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Основными, характерными при реализации данной программы формами являются комбинированные занятия. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582789

Владелец Зорина Мария Андреевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025