

**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](mailto: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 отбрасывании 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 ногой 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	Общefизическая подготовка.	На каждом занятии
5	Спортивно-соревновательная практика.	5
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>34</b>



## 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