

**Департамент образования Администрации города Омска**

Бюджетное общеобразовательное

учреждение г.Омска «Средняя общеобразовательная школа №122»

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании  
методического объединения  
МО учителей \_\_\_\_\_

Протокол №\_\_ от 30.08.23 г.

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_

**«СОГЛАСОВАНО»**

на заседании  
педагогического совета  
БОУ г.Омска «СОШ №122»

Протокол №1 от 30.08.23 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор БОУ г.Омска «Средняя  
общеобразовательная школа  
№122»

\_\_\_\_\_ Г.Н.Халлиулина

Приказ №\_\_ от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

« Волейбол»

Уровень образования: основное общее

Класс: 8

Количество часов: 34

Рабочая программа разработана учителем

первой квалификационной категории

Е.В.Хлюмовой

Омск, 2023

Учебно – методическое обеспечение программы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2015.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

## *Результаты освоения курса внеурочной деятельности*

Личностные результаты:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты

Обучающийся научится

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществлять практическое судейство игры волейбол;
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

Обучающийся получит возможность научиться

- знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- уметь вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- таблицу учёта результатов;
- участвовать в спартакиаде школы по волейболу

## **Содержание курса внеурочной деятельности, формы организации и виды деятельности**

*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.

*Контрольные занятия.* Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

*Раздел 1. История развития волейбола Общие основы волейбола. ОФП.*

Становление волейбола как вида спорта последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола, значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки методы и средства технической подготовка

*Раздел 2. Изучение техники игры в волейбол.*

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке, ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке техника игры, и её характеристика, особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Раздел 3. Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения.*

Групповые взаимодействия и характеристика командных действий в нападении, условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков, взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении и команды в целом (короткие, средние, длинные передачи), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Групповые взаимодействия, характеристика командных действий взаимодействие

игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передачи в прыжке: отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подачи. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока обучения тактике подач, СФП, подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги учебная игра. Упражнения для развития гибкости обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

#### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений;

игровой;

соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня)

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение верхней передаче двумя руками, приему мяча снизу двумя руками.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> . <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	<a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
4	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	
5	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	1	<a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a>
6	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> . <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
7	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1	
8	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра	1	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра	1	
10	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра	1	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> .
11	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a>
12	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра	1	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> .

13	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	1	<a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
14	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	<a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> .
15	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	1	<a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
16	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1	
17	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра	1	<a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
18	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении . Учебная игра.	1	
19	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	1	<a href="http://www.fizkultura-lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://www.fizkultura-lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> .
20	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	1	<a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
21	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	1	<a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a>
22	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра	1	
23	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	1	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
24	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	1	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> .
25	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач	1	
26	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.	1	

27	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
28	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра	1	
29	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1	<a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a>
30	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/index</a> .
31	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1	<a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>
32	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a>
33	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1	
34	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	