

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ №100
Протокол №1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №100
Д.В. Язовских
Приказ от 30.08.2024 г.
№01-12/330

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
1-4 классы**

г. Нижний Тагил

2024

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты	
<i>У обучающихся будут сформированы</i>	<i>Обучающийся получит возможность для формирования</i>
1. Российская гражданская идентичность.	1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.	2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора.	3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их

		отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
4. Сформированность целостного мировоззрения.	целостного	4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.		5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм.		6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
Метапредметные результаты		
<i>Обучающиеся научатся</i>		<i>Обучающиеся получат возможность научиться</i>
Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		<ul style="list-style-type: none"> · анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; · идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

	<ul style="list-style-type: none"> · выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; · ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; · формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; · обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
<p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; · обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; · определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; · выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); · выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; · составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); · определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; · описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; · планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
<p>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей</p>	<ul style="list-style-type: none"> · определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых

<p>деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	<p>результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> · систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; · отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; · оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; · находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; · работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; · устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; · сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
<p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; · анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; · свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; · оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; · обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

	<ul style="list-style-type: none"> · фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
<p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; · соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; · принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; · самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; · ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; · демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Знания о физической культуре. История развития волейбола. Правила игры в волейбол.

Тема 2. Овладение техникой перемещений, остановок и стоек (2 часа)

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Тема 3. Освоение техники верхней и нижней передач мяча (10 часов)

Передача мяча сверху и снизу двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера; передачи в стену с прижатыми локтями к стене; передачи сверху, сидя на полу; передачи сверху и снизу над собой с поворотом на 90 градусов.

Тема 4. Освоение техники подачи мяча (4 часа)

Подача мяча в стену – расстояние 6 - 9 м; через сетку – расстояние 6 - 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Тема 5. Освоение техники нападающего удара (8 часов)

Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи; удар со своего наброса; удар после отскока от стены с собственного наброса и с наброса партнёра; удар через сетку с разбега с передачи партнёра.

Тема 6. Освоение техники блокирования мяча (4 часа)

Одиночное блокирование в зонах 3,2,4; партнёр подкидывает мяч, над верхним тросом - второй выпрыгивая, ставит блок

Тема 7. Освоение техники защиты (12 часов)

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 3 при приеме подачи и с передачи (обманы).
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад».

Тема 8. Освоение тактики нападения (12 часов)

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 2 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 2 с игроками зон 4 и 3 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4,3,2.

Тема 9. Интегральная подготовка (13 часов)

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Тема 10. Контрольные упражнения (2 часа)

Выполнение контрольных упражнений.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировочные занятия.

Виды деятельности обучающихся: познавательная деятельность, игровая.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-4 класс (2 часа в неделю)

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
Волейбол. Инструкция № 28. История волейбола. Правила игры. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.	Просмотр видеоролика о истории волейбола и правилам игры. Беседа по технике безопасности
Перемещения и стойки игрока	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед.	Выполнение физических упражнений
Остановка шагом	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений и остановок.	Выполнение физических упражнений
Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Передачи мяча подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами;	Выполнение физических упражнений
Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Передачи мяча с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах;	Выполнение физических упражнений
Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;	Выполнение физических упражнений
Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Передача мяча на точность с собственного подбрасывания и партнера; передачи в стену с прижатыми локтями к стене;	Выполнение физических упражнений
Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Передачи сверху снизу, сидя на полу; передачи сверху и снизу над собой с поворотом на 90 градусов.	Выполнение физических упражнений
Подача мяча.	Подача мяча в стену – расстояние 6 - 9м; через сетку – расстояние 6 - 9 м; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнение физических упражнений

Подача мяча.	Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнение физических упражнений
Прямой нападающий удар.	Нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; удар через сетку по мячу. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнение физических упражнений
Прямой нападающий удар.	Нападающий удар через сетку, по мячу подброшенный партнером. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнение физических упражнений
Прямой нападающий удар.	Нападающий удар с передачи; удар со своего наброса, удар после отскока от стены с собственного наброса и с наброса партнёра. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнение физических упражнений
Прямой нападающий удар.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи партнёра. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Выполнение физических упражнений
Блокирование мяча.	Одиночное блокирование в зонах 3,2,4. Партнёр подкидывает мяч, над верхним тросом - второй выпрыгивая, ставит блок. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнение физических упражнений
Блокирование мяча.	Одиночное блокирование в зонах 3,2,4. Партнёр подкидывает мяч, над верхним тросом - второй выпрыгивая, ставит блок. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнение физических упражнений
Техника защиты (индивидуальные действия).	Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Техника защиты (индивидуальные действия).	Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений

Техника защиты (групповые действия).	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 3 при приеме подачи и с передачи (обманы). Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Техника защиты (групповые действия).	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 3 при приеме подачи и с передачи (обманы). Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Техника защиты (командные действия).	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад». Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Техника защиты (командные действия).	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад». Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Тактика нападения (индивидуальные действия).	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 2 игроку, к которому передающий обращен лицом. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Тактика нападения (индивидуальные действия).	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; подача прямая на точность в зоны по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Тактика нападения (групповые действия).	Взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 2 с игроками зон 4 и 3 при второй передаче. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Тактика нападения (групповые действия).	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Тактика нападения (командные действия).	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4,3,2. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений

Тактика нападения (командные действия).	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4,3,2. Игра в волейбол по правилам.	Выполнение физических упражнений
Упражнений для развития физических качеств.	Упражнения для развития физических качеств. Чередование в различных сочетаниях.	Выполнение физических упражнений
Упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи мяча, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	Выполнение физических упражнений
Техническая подготовка.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	Выполнение физических упражнений
Тактическая подготовка.	Многочисленное выполнение тактических приемов подряд; то же – тактических действий.	Выполнение физических упражнений
Подвижные игры с элементами волейбола.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», игра в волейбол без подачи.	Выполнение физических упражнений
Учебные игры.	Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	Выполнение физических упражнений
Учебные игры.	Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.	Выполнение физических упражнений
Контрольные упражнения.	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение физических упражнений
Контрольные упражнения.	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение физических упражнений