

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»
5-11 классы

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 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
5-11 класс (2 часа в неделю)

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
<p>Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. История волейбола. Правила игры. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.</p>	<p>Просмотр видеоролика о истории волейбола и правилам игры. Беседа по технике безопасности</p>
<p>Перемещения и стойки игрока</p>	<p>Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед.</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>
<p>Остановка шагом</p>	<p>Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений и остановок.</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>
<p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	<p>Передачи мяча подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами;</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>
<p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	<p>Передачи мяча с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах;</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>
<p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	<p>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;</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>
<p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	<p>Передача мяча на точность с собственного подбрасывания и партнера; передачи в стену с прижатыми локтями к стене;</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>
<p>Передача мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	<p>Передачи сверху снизу, сидя на полу; передачи сверху и снизу над собой с поворотом на 90 градусов.</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>
<p>Подача мяча.</p>	<p>Подача мяча в стену – расстояние 6 - 9м; через сетку – расстояние 6 - 9 м; Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнение физических упражнений</p>

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 правилам.	Выполнение физических упражнений
Прямой нападающий удар.	Нападающий удар через сетку, по мячу подброшенный партнером. Игра в волейбол по 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 правилам.	Выполнение физических упражнений
Прямой нападающий удар.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи партнёра. Игра в волейбол по 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 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 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 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 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 волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	Выполнение физических упражнений
Учебные игры.	Игры по правилам волейбола, классического волейбола.	Выполнение физических упражнений
Контрольные упражнения.	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение физических упражнений
Контрольные упражнения.	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение физических упражнений