

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования КГО

ШКОЛА 30 Киселевского ГО

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от
29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Моздукова Н.О.

02.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ячменева Л.В.

02.09.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 5-9 классов

Киселевский городской округ, 2024

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3. Тематическое планирование	10

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5

класс

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Перемещения	Познавательная беседа Групповые учебно-тренировочные занятия Групповые и индивидуальные теоретические занятия Восстановительные мероприятия Зачеты, тестирования	Познавательная Тренировочная
2.	Верхняя передача	Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
3.	Нижняя передача	Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
4.	Приём мяча	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
5.	Подвижные игры и эстафеты	Познавательная беседа Практические упражнения Тренировочные упражнения Конкурс Викторина	Познавательная Практическая Тренировочная
6.	Физическая подготовка в процессе занятия	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Индивидуальные тактические действия в защите	Познавательная беседа Групповые учебно-тренировочные занятия Групповые и индивидуальные теоретические занятия Восстановительные мероприятия Зачеты, тестирования	Познавательная Тренировочная
2.	Закрепление техники верхней передачи	Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
3.	Закрепление техники нижней передачи	Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
4.	Верхняя прямая подача	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
5.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	Познавательная беседа Практические упражнения Тренировочные упражнения Конкурс Викторина	Познавательная Практическая Тренировочная
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
7.	Физическая подготовка в процессе занятия	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Индивидуальные тактические действия в защите	Познавательная беседа Групповые учебно-тренировочные занятия Групповые и индивидуальные теоретические занятия Восстановительные мероприятия Зачеты, тестирования	Познавательная Тренировочная
2.	Закрепление техники верхней передачи	Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
3.	Закрепление техники нижней передачи	Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
4.	Верхняя прямая подача	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
5.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	Познавательная беседа Практические упражнения Тренировочные упражнения Конкурс Викторина	Познавательная Практическая Тренировочная
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
7.	Физическая подготовка в процессе занятия	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Познавательная беседа Групповые учебно-тренировочные занятия Групповые и индивидуальные теоретические занятия Восстановительные мероприятия Зачеты, тестирования	Познавательная Тренировочная
2.	Прямой нападающий удар	Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
5.	Двусторонняя учебная игра	Познавательная беседа Практические упражнения Тренировочные упражнения Конкурс Викторина	Познавательная Практическая Тренировочная
6.	Одиночное блокирование	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
7.	Страховка при блокировании	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
8.	Физическая подготовка в процессе занятия	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования Конкурс Викторина	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная

9класс

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Познавательная беседа Групповые учебно-тренировочные занятия Групповые и индивидуальные теоретические занятия Восстановительные мероприятия Зачеты, тестирования	Познавательная Тренировочная
2.	Прямой нападающий удар	Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
3.	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Тренировочная
5.	Двусторонняя учебная игра	Познавательная беседа Практические упражнения Тренировочные упражнения Конкурс Викторина	Познавательная Практическая Тренировочная
6.	Одиночное блокирование и страховка	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
7.	Командные тактические действия в нападении и защите	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная
8.	Физическая подготовка в процессе занятия	Практические упражнения Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Тренировочные упражнения Участие в соревнованиях Зачеты, тестирования Конкурс Викторина	Познавательная Практическая Тренировочная Соревновательная

Тематическое планирование

5

класс

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
6	Двусторонняя учебная игра.	1
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	1
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2
20	Двусторонняя учебная игра.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3
29	Игры, развивающие физические способности.	1
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3
33	Двусторонняя учебная игра.	1
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

6

класс

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1

5	Двусторонняя учебная игра.	1
6-7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9-10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
12	Игры, развивающие физические способности.	1
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	2
17	Двусторонняя учебная игра.	1
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	3
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-23	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2
24-25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
28-29	Разучивание одиночного блокирования.	2
30-31	Разучивание страховки при блокировании.	2
32-33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
34	Двусторонняя учебная игра.	1

7

класс

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов
1	Совершенствование стоек игрока.	1
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3
14	Двусторонняя учебная игра.	1
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	1

	способностей, выносливости, гибкости.	
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2
23	Игры, развивающие физические способности.	1
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2
34	Двусторонняя учебная игра.	1

8

класс

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
13	Двусторонняя учебная игра.	1
14	Развитие физических качеств.	1
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2

31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

9

класс

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1