

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Гимназия №38»**

Программа рассмотрена на заседании  
кафедры физической культуры  
Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.  
Зав. кафедрой  
И.А. Белова

Принята на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
«30» 08 2019 г

«Утверждаю»  
Директор  
\_\_\_\_\_/Ю.С. Мищенко/  
«30» 08 2019 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»  
спортивного направления  
для внеурочной деятельности  
основного общего образования  
5 класс**

Составитель:  
Лягаев Р.Т.,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2019 год

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБЛ»

Настоящая программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты** проявляются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
- достижения результата;
- привлечение учащихся к регулярным занятиям по волейболу.

### **Предметные результаты**

**В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:**

#### **1. Учащиеся будут знать:**

- Историю развития волейбола в России;
  - Назначение разметки игровой площадки;
  - Основное содержание правил соревнований по волейболу, жесты волейбольного судьи;
  - Технические приемы и тактические действия;
  - О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
  - Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Уметь:**
- Играть в волейбол с соблюдением всех правил;
  - Применять технические приемы и тактические действия в условиях соревновательной деятельности;
  - Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

- волейболом;
- Играть в волейбол с соблюдением всех правил;
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма), управлять своими эмоциями на занятиях волейболом;
- Ставить цель и добиваться результата.
- **Использовать:**
- Приобретенные знания и умения в соревновательной деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом и досуг.
- Учащиеся должны получить опыт:
- Взаимодействия с ровесниками;
- Участия в соревнованиях.

## **СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел № 1. Планирование на год (2 часа)**

Постановка целей и задач на учебный год 1 час

Приемы и передачи мяча на месте 1 час

### **Раздел № 2. Общая физическая подготовка и техническая подготовка - 15 часов**

Развитие технических навыков. Работа с теннисным мячом 2 часа

Передача и ловля мяча в движение и на месте 2 часа

Развитие координации 1 час

Освоение техники. Нижней подачи мяча и верхней 3 часа

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. 2 часа

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Жонглирование мяча над собой. – 2 часа

Развитие силовых качеств. Прыжки на скакалке -1 час.

Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи - 2 час

### **Раздел №3. Основа тактики игры - 10 часов**

Розыгрыш мяча через центр – 2 часа

Защитные действия игроков. Защитные действия: блокировка игроков прием мяча 3 часа

Действия игроков в нападение - 3 часа

Игра через сетку 2на 2, 3 на 3,4 на 4 - 2 часа

### **Раздел № 4. Техничко- тактическая подготовка -3 часа**

Техника – тактическая подготовка. - 1 час

Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. - 1 час

Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков 1 час

### **Раздел №5. Товарищеские игры по волейболу - 4 часа**

Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра - 2 часа

Учебно–тренировочная игра. – 1 час

Подведение итогов - 1 час.

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих

### **ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

- Игровая;
- Соревновательная;
- Познавательная;

- Оздоровительно-спортивная

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ:** беседа, игры, участие в олимпиаде, эстафета, просмотр обучающих фильмов, практикум. игра-тренинг

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

№	Тема	Кол-во часов		Форма организации	Итого часов
		теория	практика		
1.	<b>Раздел № 1</b> <b>Планирование на год</b>	1	1	вводная беседа	2
2.	Постановление целей и задач на учебный год	1	0	вводный инструктаж	1
3.	Приемы и передачи мяча на месте.	0	1	практикум	1
4.	<b>Раздел № 2.</b> <b>Общая физическая подготовка и техническая подготовка</b>	0	15	практические занятия	15
5.	Развитие технических навыков. Работа с мячом	0	2	познавательная игра	2
6.	Передача и ловля мяча в движение и на месте	0	2	эстафета	2
7.	Развитие координации	0	1	практикум	1
8.	Освоение технике. Нижней подачи мяча и верхней	0	3	практикум	3
9.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача	0	2	игра-тренинг	2
10.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Жонглирование мяча над собой	0	2	игра-тренинг	2
11.	Развитие силовых качеств. Прыжки на скакалки	0	1	занятие-практикум	1

12.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	0	2	игра	2
13.	<b>Раздел №3. Основа тактики игры</b>	0	10	практикум	10
14.	Розыгрыш мяча через центр	0	2	игра	2
15.	Защитные действия игроков.	0	3	занятие -практикум	3
16.	Действия игроков в нападении	0	3	игра	3
17.	Игра через сетку 2на 2, 3 на 3,4 на 4	0	2	игра	2
18.	<b>Раздел № 4. Технико- тактическая подготовка</b>	1	2	беседа	4
19.	Техника – тактическая подготовка.	1		беседа, показ обучающего фильма	1
20.	Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	соревнование	1
21.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков		1	веселые страты	1
22.	<b>Раздел №5. Товарищеские игры по волейболу</b>	1	3	соревнование	4
23.	Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра		2	соревнование	2
24.	Учебно– тренировочная игра. Подведение итогов	1	1	соревнование	2