

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа Тольятти

"Школа № 46 имени первого главного конструктора Волжского

автомобильного завода В.С. Соловьева

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественнонаучного цикла
Руководитель МО

_____ О.С. Милохова
Протокол № 1 от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2025г
Заместитель директора по МР
_____ О.В. Иванова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№ 162 о/д от 01.09.2025 г.
_____ Л.А. Чубенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Волейбол»
(основного общего образования)

Тольятти, 2025

Место учебного предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса.

Программа рассчитана на **68 часов** и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме внеурочной деятельности включающей в себя: лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных.

Периодичность занятий - один раз в неделю по два учебных часа (90 мин).

Возрастная группа учащихся

Программа рассчитана на учащихся 5 классов (11- 12 лет). Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр допущенный врачом к занятиям.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

№	Учебный материал	5 классы
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Р
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р
3	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р
Атакующие удары (нападающий удар)		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	+
Подачи		
1	Нижняя прямая	Р
2	Верхняя прямая	Р
3	Боковая	Р
Прием мяча		
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р
Блокирование атакующих ударов		

1	Одиночное блокирование	+
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	+
3	Страховка при блокировании	+
Тактические действия игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	+
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	+
3	Командные тактические действия в нападении, защите	+
4	Двухсторонняя учебная игра	+
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Р
2	Игры, развивающие физические способности	Р
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Р

Условные обозначения:

Р- разучивание двигательного действия;

З – закрепление двигательного действия;

С-совершенствование двигательного действия;

«+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в пионербол; инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения; Подвижные игры; Упражнения для развития прыгучести; Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть): Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Действия без мяча. Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть, Правила соревнований, практическая часть: Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование 5 классов

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	13
3	Нижняя передача	13
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	10
5	Прием мяча	10
6	Подвижные игры и эстафеты	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	6
	Итого 68 часов.	