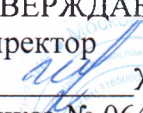


**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРАВОСЛАВНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСТВИЦА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Ж.В.Шрамко
Приказ № 064
от «1» сентября 2020 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Волейбол»

5 класс
основное общее образование
(ФГОС основного общего образования)

Количество часов - **34 (1 час в неделю)**

Составитель: **Кольцов Михаил Сергеевич, учитель физической культуры**

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год).

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь*:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своём здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна .

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование, 5 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Перемещения | 8 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 4 |
| 5 | Приём мяча | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | 7 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого 34 часов | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема занятия | Дата проведение | |
|----|--|----------------------------------|------|
| | | план (№ учебной недели) | факт |
| 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения) | 1 | |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) | 2 | |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 3 | |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 4 | |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 5 | |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 6 | |
| 7 | Игровое занятие | 7 | |
| 8 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 8 | |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 9 | |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений | 10 | |
| 11 | Разучивание верхней передачи мяча над собой | 11 | |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой | 12 | |
| 13 | Верхняя передача мяча над собой | 13 | |
| 14 | Игровое занятие. | 14 | |
| 15 | Разучивание верхней передачи мяча у стены | 15 | |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах | 16 | |
| 17 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку | 17 | |
| 18 | Игровое занятие | 18 | |
| 19 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки | 19 | |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 20 | |
| 21 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 21 | |
| 22 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 22 | |
| 23 | Игровое занятие | 23 | |
| 24 | Нижняя передача над собой | 24 | |
| 25 | Нижняя передача над собой | 25 | |
| 26 | Нижняя передача над собой | 26 | |
| 27 | Игровое занятие | 27 | |
| 28 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 28 | |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 29 | |
| 30 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 30 | |
| 31 | Игровое занятие | 31 | |
| 32 | Приём мяча с подачи у стены | 32 | |


| | | | |
|----|---|----|--|
| 33 | Подача и приём мяча в парах | 33 | |
| 34 | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки Учебная игра в мини-волейбол | 34 | |

РАССМОТРЕНО

протокол заседания педагогического
совета № 1 от 31.08 2020г

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

 Яковлева Т.В.
31.08.2020 г.