

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022г.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по УВР  
/Девяткина О.А./  
от «26» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 47»  
/Прокопчено И.В./  
Приказ № 166-ОД  
от «29» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

**5 класс**

**Тольятти, 2022**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями) на основе ООП ООО МБУ «Школа №47».

Программа составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/, - М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Программа рассчитана на один год обучения

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

**У обучающегося будут сформированы:**

- установка на здоровый образ жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

**Обучающийся научится:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- 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.

#### **Коммуникативные УУД**

**Обучающийся научится:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

#### **Познавательные УУД**

**Обучающийся научится:**

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

– прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5 класс**

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

#### **Освоение техникой передвижений:**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

#### **Освоение техники приемов и передач мяча:**

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

#### **Освоение техники подачи мяча и приема подач:**

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Верхняя прямая подача в прыжке.

Прием подачи в зону 3.

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

#### **Освоение техники прямого нападающего удара:**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

#### **Овладение техникой защитных действий:**

Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Овладение тактикой игры в нападении.

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

#### **Овладение тактикой игры в защите:**

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

**Овладение игрой и развитие психомоторных способностей:**

Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

**Овладение организаторскими способностями:**

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Формы деятельности: соревнование

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

**Тематическое планирование 5 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	практика	
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	0.5	0.5	1
2-3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
4	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	0.25	0.75	1
5-6	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
7-8	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
9	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в	0.25	0.75	1

	волейбол			
10-11	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
12	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	0.25	0.75	1
13	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	0.25	0.75	1
14-15	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
16	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	0.25	0.75	1
17-18	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
19	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	0.25	0.75	1
20-21	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	0.25	1.75	2
22-23	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
24	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	0.25	0.75	1
25-26	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	0.25	1.75	2
27	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча	0.25	0.75	1

	на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
28-29	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	0.25	1.75	2
30	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	0.25	0.75	1
31	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	0.25	0.75	1
32	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	0.25	0.75	1
33-34	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	0.25	1.75	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>