

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 6 им.В.И. Чапаева

МБОУ "СОШ №6" г. Чебоксары"

РАССМОТРЕНО

Заместитель
директора



—
Казарина Е.А.
Протокол №1 от
«29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



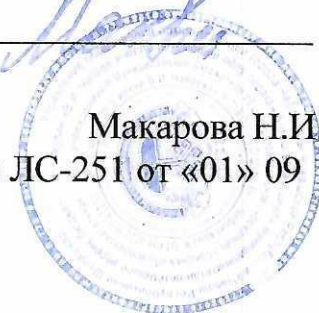
—
Юдина Н.В.
Протокол №1 от
«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



—
Макарова Н.И.
Приказ ЛС-251 от «01» 09
2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9487729)

Рабочая программа по волейболу

для обучающихся 5-11 классов

Чебоксары 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивного клуба по волейболу для учащихся 5-11 классов. Разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М., Просвещение, 2012).

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда «ЗОЖ»- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях, Задача занятий:-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способность оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и сдержанности, рассудительности;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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;
- представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-о часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре					
1.1	Основы знаний о физической культуре	2			
1.2	Работа с волейбольшим мячом.	12	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после поддачи в парах через сетку. Развитие скоростных качеств.	Тесты Работа в парах	
1.3	Работа с волейбольшим мячом.	12	Обучение технике нападающего удара. Развитие игрового мышления в учебной игре	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	4		тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
1.5	Нападающий удар через сетку	4		тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
Итого		34			
Раздел 2. Спортивная игра волейбол					

2.1	Спортивная Игра Волейбол	17	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
2.2	Игры развивающие физические способности.	15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Командные тактические действия в нападении, защите.	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
Итого		34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФИС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.