

Приложение к ООП ООО,  
утвержденное приказом  
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»  
№ 575 от «28» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
**«Волейбол»**  
**5 класс**

Автор / Разработчик Чистякова Анна Александровна  
учитель физической культуры

**2023-2024 учебный год**  
г. Кудрово Ленинградской области

### **Пояснительная записка**

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся, 5-9 класс (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Программа рассчитана на 17 часов в год

Главными задачами реализации учебного курса «волейбол» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
- углубленное изучение игры волейбол.

### **Технологии, используемые в обучении:**

**Игровая технология** – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

**Здоровьесберегающие технологии** – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

**Личностно-ориентированные технологии** – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

**ИКТ-** повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

**Технология проектного обучения** – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

**Проблемно-поисковые технологии** – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

**Технология критического мышления** – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных

областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

**Методы и формы контроля:** контроль знаний осуществляется в формах опроса, зачёт умений выполнять технические приемы игры в волейбол, тестирования уровня физической подготовленности в избранном виде спорта. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация за курс 5 класса осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов, но курс является безоценочным.

**Учебники:**

- Стандарт начального общего образования по физической культуре  
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

**Пособие для педагога:**

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 5 класс Москва «Веко» 2016.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

**Дополнительная литература для обучающихся:**

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 1-4 классов.

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления.  
[members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm).

### Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
<b>5 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;</li> <li>• развитие навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;</li> <li>• развитие самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;</li> <li>• сформировывание установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> <li>• умение под руководством взрослых планировать режим дня;</li> <li>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;</li> <li>• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</li> <li>• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;</li> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий;</li> <li>• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;</li> <li>• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении</li> </ul>

	<p>самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;</li><li>• осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;</li><li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li><li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li><li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;</li><li>• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</li><li>• работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);</li><li>• использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;</li><li>• определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения;</li><li>• логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с</li></ul>
--	--

	<p>заданием, целью (сжато, полно, выборочно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;</li> <li>• выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания;</li> <li>• определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.</li> </ul>
--	--

## Планируемые результаты

### Предметные

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>5 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомятся с техникой безопасности на разных спортивных играх, особенностями игр, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами;</li> <li>• Выполнять технические элементы и упражнения из игры в волейбол</li> <li>• выполнять основные тактические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• моделировать технику освоенных элементов волейбола;</li> <li>• выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых спортивных игр;</li> <li>• осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств (с помощью учителя);</li> <li>• варьировать знаниями в области разнообразных спортивных игры, находить общее между ними</li> <li>• сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств;</li> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</li> <li>• Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.</li> </ul>

**Содержание**  
**5 класс, 17 часов**

**Основы знаний в области спортивных игр (2 часа)**

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы в виде спорта волейбол.

Правила игры в волейбол. Основные элементы. История развития игры. Судейская жестикуляция и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

**Раздел 2. Физическое совершенствование и игровая подготовка ( 15 часов):**

Стойки и перемещения. Прием и передача мяча. Способы подачи мяча. Тактическая подготовка : виды защиты, виды нападений. Элементарные игровые схемы.

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 6х6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола. Основы работы судей.

**Тематическое планирование учебного курса**

**5 класс**

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Физическое совершенствование и игровая подготовка	15
Итого		17

**Поурочное планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практи ческие работы		
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола.	1			Сентябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
2.	Волейбол как олимпийский вид спорта. Величайшие спортсмены в спорте. Волейбол в России. Правила игры в волейбол, судейство.	1			Сентябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
3.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Подвижные игры	1			Октябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	1			Октябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым,	1			Ноябрь	Физическая культура - Российская электронная

	левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.					школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
6.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1			Ноябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
7.	Верхняя передача мяча у стены. Подвижные игры и эстафеты.	1			Декабрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
8.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	1			Декабрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
9.	Прием мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Январь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
10.	Прием мяча в парах., в тройках. Игры на развитие коллективных действий.	1			Февраль	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
11.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	1			Февраль	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
12.	Нижняя прямая подача с середины площадки. Подвижные игры	1			Март	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
13.	Общая физическая подготовка. нижняя прямая подача с середины площадки.	1			Март	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
14.	Игра «Пионербол» с выполнением нижней прямой подачи с середины площадки	1			Апрель	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
15	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1			Апрель	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
16.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1			Май	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
17.	Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			Май	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			17	