

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГИМНАЗИЯ № 1 ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
(ГБОУ гимназия № 1 г. Новокуйбышевска)

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 2017г Руководитель лаборатории <u>В.В. Барина</u> В.В. Барина	«СОГЛАСОВАНО» заместителем директора по ВР « <u>25</u> » <u>августа</u> 2017г. <u>Н.А. Чеснокова</u> Н.А. Чеснокова	«УТВЕРЖДЕНО» приказом директора ГБОУ гимназии №1 от « <u>1</u> » <u>09</u> 2017г. № <u>340</u> Директор ГБОУ гимназия №1 <u>Л.Г. Слепцова</u> Л.Г. Слепцова
--	---	---

Рабочая программа
секции «Волейбол»
для обучающихся 5 - 9 классов.
направление: физкультурно-оздоровительное

Составитель:
Панкратова Е.Ю.,
учитель физической культуры
ГБОУ гимназия №1

2017г

1. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Волейбол». Реализация программы в основной школе призвана обеспечить следующие *личностные результаты*:

- формирование норм здорового образа жизни;
- приобретение опыта организации игры в волейбол как вида спорта и активного отдыха;
- понимание значения волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичных ошибок при выполнении технических приёмов и тактических действий; основного содержания правил соревнований по волейболу; жестов волейбольного судьи;
- формирование представлений о контрольных упражнениях (двигательных тестах) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения;
- освоение правил безопасного поведения во время занятий волейболом; игровых упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами волейбола; технических приёмов и тактических действий при игре в волейбол;
- выполнение упражнений для развития физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование умений контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активного отдыха;
- умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Результаты освоения программы «Волейбол» внеурочной деятельности обучающихся распределяются по трем уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о волейболе в развитии физических способностей обучающихся; о технике безопасности при занятиях волейболом; об ответственности за поступки, слова и мысли; об упражнениях для развития физических способностях обучающихся.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта организации досуга сверстников, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Содержание курса программы «Волейбол»

№	Название темы	Количество часов			Содержание
		Всего	Теорет	Практ	
Первый год обучения					
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и тактика игры	30		30	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.
3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	16		16	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности
4	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры волейбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Волейбол».
		68	5	63	
Второй год обучения					

1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и тактика игры	34		34	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.
3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	12		12	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности
4	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры волейбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Волейбол».
		68	5	63	
Третий год обучения					
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и	38		38	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки

	тактика игры				вверх). Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальный тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.
3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	8		8	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности
4	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры волейбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Волейбол».
		68	5	63	
Четвертый год обучения					
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и тактика игры	40		40	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальный тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.

3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	6		6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности
4	Физическая подготовка	10		10	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры волейбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Волейбол».
		68	5	63	
Пятый год обучения					
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	1	1		Правила техники безопасности. Основные правила игры.
2	Техника, приёмы и тактика игры	36		36	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении: перемещение; выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи . Индивидуальный тактические действия в защите: определение места соперника, прием подачи. Двусторонняя учебная игра.
3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	6		6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Передачи в движении», «Не урони мяч»,

	технических приёмов и тактических действий				«Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности
4	Физическая подготовка	14		14	Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
5	История игры: проект «игровые виды спорта».	3	3		Сбор учащимися информации об истории возникновения игры волейбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов .
6	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	8	1	7	Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Волейбол».
	Всего	68			
	Всего по программе	340	15	325	

Тематическое планирование по программе «Волейбол»

№		Форма организации	Кол-во часов	Виды деятельности	Срок (цикл)	Форма контроля
Первый год обучения						
1	Правила техники безопасности. Основные правила игры	беседа	1	беседа		Текущий
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		
5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
6	Нижняя прямая подача	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
7	Приём мяча снизу двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
8	Приём мяча сверху двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и так-	тренировка	16	спортивно-оздоровительная		

	тических действий					
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	тренировка	3	спортивно-оздоровительная		
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	тренировка	8	спортивно-оздоровительная		
Второй год обучения						
1	Правила безопасности на занятиях	беседа	1	беседа		1
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		1
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная		1
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	2	спортивно-оздоровительная		1
5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		2-3
6	Нижняя прямая подача	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		2-3
7	Приём мяча снизу двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная		2-3
8	Приём мяча сверху двумя руками	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		2-3
9	Индивидуальные тактиче-	тренировка	6	спортивно-оздоровительная		2-3

Турнир между классами

	ские действия в нападении и защите					
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	10	спортивно-оздоровительная	2-3	
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	10	спортивно-оздоровительная	2-3	
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3	
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3	
Третий год обучения						
1	Правила безопасности на занятиях	беседа	1	беседа	1	Соревнования
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	1	
5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3	
6	Нижняя прямая подача	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	

7	Приём мяча снизу двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3		
8	Приём мяча сверху двумя руками	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3		
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	10	спортивно-оздоровительная	2-3		
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3		
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	8	спортивно-оздоровительная	2-3		
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3		
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	8	спортивно-оздоровительная	2-3		
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3		
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3		
Четвертый год обучения							
1	Правила безопасности на занятиях	беседа	1	беседа	1		Соревнования
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1		
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, по-	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	1		

	вороты, прыжки вверх					
5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
6	Нижняя прямая подача	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
7	Приём мяча снизу двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
8	Приём мяча сверху двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	16	спортивно-оздоровительная	2-3	
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3	
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3	
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	8	спортивно-оздоровительная	2-3	
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3	
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3	
Пятый год обучения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	Турнир по волейболу
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым,	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1	

	левым боком, лицом вперёд				
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	1	спортивно-оздоровительная	1
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3
5	Нижняя прямая подача	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3
6	Приём мяча снизу двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3
7	Приём мяча сверху двумя руками	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3
8	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	14	спортивно-оздоровительная	2-3
9	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	спортивно-оздоровительная	2-3
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	6	спортивно-оздоровительная	2-3
11	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	спортивно-оздоровительная	2-3
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	12	спортивно-оздоровительная	2-3
13	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	познавательная	1-2-3
14	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	соревнования	8	спортивно-оздоровительная	1-2-3
	Всего		68		

Содержание занятий

Раздел 1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности. Основные правила игры

Раздел 2. Техника, приёмы и тактика игры.

2.2. Техника передачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении): имитация, передачи мяча над собой и партнёру, передачи мяча в парах.

2.3. *Техника подачи мяча (4 часа)*. Нижняя прямая подача мяча.

2.4. *Техника приема мяча (4 часа)*. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.

2.5. *Тактика игры (12 часов)*. Индивидуальные тактические действия в нападении: перемещение; выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи; выполнение подачи, второй передачи и нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в защите: определение действия соперника, прием подачи. Двусторонняя учебная игра.

Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты (16 часов).

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности.

Раздел 4. Физическая подготовка (10 часов).

Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Раздел 5. История игры: проект «Игровые виды спорта – Волейбол» (5 часов).

Сбор обучающимися 5 классов информации об истории возникновения игры волейбол, о достижениях сборных команд Российской Федерации, подготовка презентационных материалов и проведение информационных часов для сверстников.

Раздел 6. Пропаганда игры: проект «Малые спортивные игры – Волейбол» (8 часов).

Формирование и подготовка силами школьников команд сверстников в параллели. Организация и проведение силами обучающихся «Малых спортивных игр – Волейбол».

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Класс 6

Количество часов 2

№	Тема занятия	Форма организации	Кол-во часов	Дата проведения
1	Правила безопасности на занятиях	беседа	1	
2	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	2	
5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	тренировка	6	
6	Нижняя прямая подача	тренировка	4	
7	Приём мяча снизу двумя руками	тренировка	4	
8	Приём мяча сверху двумя руками	тренировка	6	
9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	6	
10	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	
11	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	10	
12	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	10	
14	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	
15	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	соревнования	8	
			68	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»**Класс __9__****Количество часов __1__**

1	Стойка игрока (исходные положения)	тренировка	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	тренировка	1	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	тренировка	1	
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	тренировка	4	
5	Нижняя прямая подача	тренировка	2	
6	Приём мяча снизу двумя руками	тренировка	4	
7	Приём мяча сверху двумя руками	тренировка	4	
8	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	тренировка	14	
9	Двусторонняя учебная игра	тренировка	4	
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	тренировка	6	
11	Игры, развивающие физические способности	тренировка	2	
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	тренировка	12	
13	История игры: проект «игровые виды спорта».	презентация	3	

14	Пропаганда игры: проект «малые спортивные игры – волейбол».	соревнования	8	
	Всего		34	