

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования города Ростова-на-Дону  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Гимназия № 95»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом  
председатель МС

\_\_\_\_\_ Масливская И.Н

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Гимназия № 95"

\_\_\_\_\_ Филиппова О.В.

Приказ №165 от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**  
для обучающихся 5-9 классов

2023 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

№ п/п	Наименование раздела (линии) учебного предмета	Планируемые результаты
	Волейбол	<p>В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования</p> <p>Личностных результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;</li> <li>• Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,</li> <li>• Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</li> <li>• Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>• Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;</li> <li>• Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</li> </ul> <p>Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные):</p> <p>Владеть</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.</li> <li>• Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.</li> <li>• Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> <li>• Определять общую цель и путей её достижения.</li> <li>• Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.</li> <li>• Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</li> <li>• Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.</li> <li>• Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.</li> <li>• Излагать факты истории развития волейбола.</li> <li>• Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.</li> <li>• Демонстрировать жесты волейбольного судьи.</li> </ul> <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;</li> <li>• Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;</li> <li>• Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>• Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;</li> <li>• Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</li> </ul> <p>По окончании первого года обучения обучающиеся должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уметь играть по правилам;</li> <li>2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;</li> </ol>
--	--	--

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Освоить технику нападающего удара;</li> <li>4. Овладеть навыками судейства;</li> <li>5. Уметь управлять своими эмоциями;</li> <li>6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;</li> <li>7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;</li> <li>8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;</li> <li>9. Овладеть техникой блокировки в защите;</li> <li>10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.</li> </ol>
--	--	--

## 2. Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Название раздела, темы
1.	<p>В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья обучающихся.</p> <p>Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.</p> <p>Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.</p> <p>Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.</p> <p>Развитие мышления</p> <p>Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.</p> <p>Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.</p> <p>Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	часы
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	5
2	Специальная физическая подготовка	6
3	Тактическая подготовка	6
4	Игровая подготовка	10
6.	Контрольные испытания	2