

# ***Рабочая программа по физической культуре для 5-х классов по курсу «Волейбол»***

*Автор программы:  
Безъязычных А.В.  
учитель физической культуры  
первой категории*



## Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по волейболу предназначена для **физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-х классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.** Она предусматривает проведение практических занятий, с подробным пояснением теории, а также выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Срок реализации программы по волейболу один год. Занятия с группой проводятся 1 раз в неделю, с недельной нагрузкой 1 час, курс рассчитан на 34 часа в год. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Чтобы играть в волейбол, необходимо **уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.** Помимо спортивных навыков, занятия волейболом **улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.** Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

**Проявляются положительные эмоции:** жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается **чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.** Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.



## Календарно-тематический план по волейболу для 5 класса

№	Содержание курса		Ко л- во час ов	Форма проведе ния	Дата проведения
1	Основы техники игры в волейбол. Техника безопасности		1	Беседа с демонстрацией слайдов (Прилож.№1)	
2	ОФП (Развитие силы ловкости, выносливости, быстроты, гибкости) -Легкоатлетические упражнения - Кроссовая подготовка - прыжковые упражнения: - метание:		3 2 2 2	Тренировки	
3	СФП (упражнения для развития быстроты и ответных действий) -Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча -Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча -Упражнения для развития силы и быстроты мышц при выполнении нападающих ударов -Упражнения для развития мышц прыгучести -Акробатические упражнения		2 2  2  2 1	Тренировки	
4	Тактическая подготовка Стойки Перемещения Передачи мяча Подачи мяча	Индивидуальные тактические действия в нападении Индивидуальные тактические действия в защите Групповые тактические действия в нападении Групповые тактические действия в защите Учебная игра	1 1 2 1 1 2 2 2 3	Тренировки	
5	Контрольные занятия		2	Зачет (Прил. №2,3)	
6	Всего		34ч		

## Содержание программы

### **1. Основы знаний:**

- 1) Исторические сведения о волейболе
- 2) Основы техники игры в волейбол
- 3) Техника безопасности

### **2. ОФП (Развитие силы ловкости, выносливости, быстроты, гибкости)**

- 1) Легкоатлетические упражнения
- 2) Кроссовая подготовка
- 3) Прыжковые упражнения
- 4) Метание



### **3. СФП (упражнения для развития быстроты и ответных действий)**

- 1) Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча
- 2) Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подачи мяча
- 3) Упражнения для развития силы и быстроты мышц при выполнении нападающих у.
- 4) Упражнения для развития мышц прыгучести
- 5) Акробатические упражнения



### **4. Тактическая подготовка.**

- 1) Стойки
- 2) Перемещения
- 3) Передачи мяча
- 4) Подачи мяча
- 5) Индивидуальные тактические действия в нападении
- 6) Индивидуальные тактические действия в защите
- 7) Групповые тактические действия в нападении
- 8) Групповые тактические действия в защите

**Итоги входного тестирования физической подготовленности учащихся**

№	Ф.И.полностью	Группа	Бег 30м		Челн. бег 3x10		Прыжо к в длину		Бросок наб. мяча		6-мин бег и ходьба		Ср. балл	Уровень Ф.П
			н	о	н	о	н	о	н	о	н	о		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

Уровень Ф.П	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
Средний балл	24-25	21-23	18-20	14-17	10-13

### Итоги исходящего тестирования физической подготовленности

№	Ф.И. полностью	Группа	Бег 30м		Челн. бег 3x10		Прыжок в длину		Бросок наб. мяча		6-мин бег и ходьба		Верхняя передача		Нижняя передача		Подача		Ср. балл	Уровень Ф.П.
			н	о	н	о	н	о	н	о	н	о	н	о	н	о	н	о		
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				

Уровень Ф.П	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
Средний балл	38-40	34-37	28-33	21-27	16-20

## Материально-техническое обеспечение занятий.

1. Стойки волейбольные;
2. Сетка волейбольная;
3. Подвесные мячи;
4. Мишени настенные;
5. Щиты прямоугольные;
6. Табло для ведения счета;
7. Мячи волейбольные;
8. Мячи баскетбольные;
9. Мячи теннисные;
10. Отягощения для отдельных звеньев тела (пояс, перчатки, манжеты).
11. Мешки с песком;
12. Набивные мячи (1, 2, 3 кг);
13. Гантели простые и разборные;
14. Скакалки;
15. Жгуты (бинты) резиновые;
16. Стенка гимнастическая (пролеты);

