

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);

