

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 4 г. Пятигорска**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 1
от 26.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Управляющего
совета
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МБОУ гимназии № 4
И.Н. Павленко
Приказ № 161
от «30» августа 2024 года



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Волейбол»

на 2024-2025 учебный год

Руководитель:
преподаватель дополнительного образования
Паршина Лариса Константиновна

2024 г.

Важную роль в организации физического воспитания школьников играет внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы спортивных секций, она из которых «Волейбол». Волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе является одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Адресат программы, особенности набора учащихся.

Программа адресована учащимся в возрасте 12 – 16 лет, желающим научиться играть в волейбол. Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона 12 – 16 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача. Средний и старший школьный возраст (12-16 лет).

В этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнения на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. В этом возрасте плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Необходимо учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Цель: формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими техники игры в волейбол.

Задачи:

- 1 обучать техническим приёмам и правилам игры в волейбол, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- 2развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- 3 прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- 4воспитывать чувство ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Отличительные особенности заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные и личностно-психологические характеристики. Возраст детей: 12 -16 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Общая трудоемкость программы – 68 часов. Данный период обучения предполагает проведение занятий 2 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Наполняемость групп: обучающиеся (12-16 лет) – по 25 человек в каждой группе, при наличии свободных мест набор учащихся ведется в течение учебного года. Набор детей производится без специального отбора на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Форма занятий – очная.

Формы работы - фронтальная, групповая, индивидуальная. Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

Формы организации учебных занятий:

- практическое занятие
- тренировочное занятие
- изучения материала

Планируемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию Волейбола;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий Волейболом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма
Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления.

2. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема занятия.	Всего
1	Раздел № 1. Основы знаний	10
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	1
1.2	Характеристика вида спорта История волейбола	1
1.3	Основные правила и приемы игры в волейбол	2
1.4	Участники. Расстановка игроков. Сооружения и оборудования.	2
1.5	Способы проведения соревнования. Состав команды и обязанности судейской бригады.	2
1.6	Физическая культура и спорт в РФ и РТ. Размещение судей. Официальные судейские жесты.	2
2.	Раздел № 2. Методика обучения	12
2.1	Стойки и перемещения волейболиста	2
2.2	Передача мяча сверху на месте и с перемещением	2
2.3	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая	2
2.4	Прием мяча одной и двумя руками	2
2.5	Нападающий удар	2
2.6	Прием нападающих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока	2

3.	Раздел№ 3. Тактика игры	12
3.1	Индивидуальные тактические действия в нападении	2
3.2	Групповые тактические действия в нападении	2
3.3	Командные тактические действия в нападении	2
3.4	Индивидуальные тактические действия в защите	2
3.5	Групповые тактические действия в защите	2
3.6	Командные тактические действия в защите	2
4.	Раздел№ 4. Физическая подготовка	16
4.1	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий	2
4.2	Упражнения для развития прыгучести	2
4.3	Упражнения для развития качеств, необходимых для специальных приемов игры	2
4.4	Упражнения на развитие силовых качеств рук ног мышц брюшного пресса	2
4.5	Подвижные игры эстафеты с мячом	2
4.6	Игровые упражнения с набивным мячом	2
4.7	Эстафеты круговая тренировка.	2
4.8	Игровые упражнения в сочетании метания и прыжков	2
5	Раздел№ 5. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	18
5.1	Игры игровые задания с ограниченным числом игроков	2
5.2	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	2
5.3	Судьи, их обязанности и официальные сигналы	2
5.4	Организация и проведение соревнований Виды соревнований	2
5.5	Особенности проведения соревнований Учебная игра в волейбол	2
5.5	Развитие психомоторных способностей	2
5.6	Контрольные игры и соревнования	2
5.7	Игровые упражнения типа 2/1, 2/2 , 3,2	2
5.8	Контрольные испытания	2
	Итого	68

3.Содержание программы

Модуль № 1 «Основы знаний»

1.1 «Вводное занятие. Техника безопасности»

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ без предмета. Проведение игры на знакомство. Обсуждение правил поведения в зале для занятий.

Ознакомление с имеющимся оборудованием и правилами его использования.

Знакомство с традициями и правилами секции, инструктаж по технике безопасности, с основными группами мышц. Закрепление знаний, игра «Знакомство».

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: ходьбы, бега, прыжков, о строе, группы мышц.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация.

1.2 Характеристика вида спорта. История волейбола.

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений руками и ногами с различной амплитудой на координацию движений. Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, бег с заданиями. Знакомство с волейболом как видом спорта, с историей возникновения его. Обсуждение художественного фильма «Вверх».

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: волейбол, история волейбола и т.д.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация.

1.3 Основные правила и приемы игры в волейбол.

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: специально беговые упражнения правила игры волейбола, ознакомление со основными приемами игры .

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: волейбол, история волейбола и т.д.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация.

1.4 Участники. Расстановка игроков. Сооружения и оборудования.

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Бег с ускорением с изменением направления игровые упражнения ,ознакомление с расстановкой игроков и основным оборудованием

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: волейбол, история волейбола расстановка игроков.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

1.5 Способы проведения соревнования. Состав команды и обязанности судейской бригады

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Бег с ускорением с изменением направления игровые упражнения. Эстафеты с метанием прыжками ,бросками на дальность. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий помощь в судействе ,комплектование команды подготовка места проведения игры.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: соревнование и организация.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

1.6 Физическая культура и спорт в РФ и РТ. Размещение судей.

Официальные судейские жесты

Формы организации учебного занятия: ознакомление с жестами судьи, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Бег с ускорением с изменением направления игровые упражнения . Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий помощь в судействе, ознакомление с жестами судьи

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: физическая культура и спорт.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

Модуль 2. Методика обучения (12ч)

2.1 Стойки и перемещения волейболиста

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Бег с ускорением с изменением направления игровые упражнения .Эстафеты с метанием прыжками ,бросками на дальность. : перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом спиной вперед, выполнение заданий в беге сесть на пол встать подпрыгнуть и т д. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники.

Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий помощь в судействе .

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: физическая культура и спорт.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

2,2. Передача мяча

Формы организации учебного занятия: ознакомление с жестами судьи, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Бег с ускорением с изменением направления игровые упражнения бег приставными шагами, передачи мяча на месте и в движении и через сетку.

Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий помощь в судействе .

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: физическая культура и спорт.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

2.3. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая

Формы организации учебного занятия: беседа, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Бег с ускорением с изменением направления игровые упражнения бег приставными шагами, передачи мяча. Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: физическая культура и спорт.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

2.4 Прием мяча одной и двумя руками

Формы организации учебного занятия: ознакомление с жестами судьи, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ с мячом, строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному. Бег с ускорением с изменением направления игровые упражнения бег приставными шагами, передачи мяча. Прием мяча над собой, через сетку, после перемещения в колоннах

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: физическая культура и спорт.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация.

2.5 Нападающий удар

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении , СБУ, бег с изменением направления , перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть и т. д . комбинации из освоенных элементов техники . выполнение нападающего

удара по не подвижному мячу, с собственного набрасывания, после подбрасывания партнера.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: физическая культура и спорт.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

2.6 Прием нападающих ударов. Блокирование.

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть и т. д. комбинации из освоенных элементов техники. выполнение нападающего удара по не подвижному мячу, с собственного набрасывания, после подбрасывания партнера. прием мяча от блока

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: блокирование.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация.

Модуль 3. Тактика игры (12ч)

3.1 Индивидуальные тактические действия в нападении

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть и т. д. комбинации из освоенных элементов техники. Индивидуальные тактические действия в нападении, позиционное нападение, нападение без изменении позиции игроков.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

Теоретическое понятие: техника безопасности, правила игры.

3.2 Групповые тактические действия

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть и т. д. комбинации из освоенных элементов техники. взаимодействуют со сверстниками во время освоения тактики групповых действий соблюдают правила безопасности, моделируют тактику игровых действий.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: тактика правила.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

3.3 Командные тактические действия в нападении

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть и т. д. комбинации из освоенных элементов техники. взаимодействуют со сверстниками во время освоения тактики командных действий соблюдают правила безопасности, моделируют тактику игровых действий.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: быстрота.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

Тема 3.4 Индивидуальные тактические действия

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть и т.д. комбинации из освоенных элементов техники. взаимодействуют со сверстниками во время освоения тактики индивидуальных действий соблюдают правила безопасности, моделируют тактику игровых действий.

Выполнение заданий личная защита, зонная защита.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: ловкость.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

3.5 Групповые тактические действия

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть итд. комбинации из освоенных элементов техники. взаимодействуют со сверстниками во время освоения тактики групповых действий соблюдают правила безопасности, моделируют тактику игровых действий. Выполняют задания в группах работают в парах

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: координация.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

3.6 Командные тактические действия в защите

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба бег с выполнением заданий сесть на пол встать подпрыгнуть и т.д. комбинации из освоенных элементов техники. взаимодействуют со сверстниками во время освоения тактики командных действий в защите соблюдают правила безопасности, моделируют тактику игровых действий.

Выполняют задания в группах работают в парах

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: координация.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

Контроль: педагогическое наблюдение за точностью выполнения поставленных задач

Модуль 4.Физическая подготовка (16ч)

4.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба

бег, пробегание коротких отрезков, старты из различных исходных положений и т.д.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: координация.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.2 Упражнения для развития прыгучести

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба

подвижные игры эстафеты с сочетанием прыжков игровые упражнения с набивными мячами

бег, пробегание коротких отрезков, старты из различных исходных положений и т.д.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: гибкость.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.3 Упражнения для развития качеств, необходимых для специальных приемов игры

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба

подвижные игры. эстафеты с сочетанием прыжков игровые упражнения с набивными мячами, игровые упражнения с мячами, жонглирование мячей.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: выносливость.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.4 Упражнения на развитие силовых качеств рук ног мышц брюшного пресса

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в упоре лежа, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба. Подтягивание в висе, поднимание ног, поднимание туловища с исходного положения лежа и т.д. Подвижные игры.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: сила.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.5 Подвижные игры эстафеты с мячом

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в парах, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке и спиной вперед, ходьба. Подвижные игры эстафеты с мячами, прыжками, бросками, метаниями.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: быстрота.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.6 Игровые упражнения с набивным мячом

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение игровых заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в парах, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке Броски из положения стоя сидя

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: скоростно- силовые.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.7 Эстафеты круговая тренировка

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение игровых заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в парах, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке.

Круговая тренировка подтягивание в висе, приседание, выпрыгивание в верх и. п. сидя поднимание туловища и. п. лежа. Прыжки через скакалку.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: тренировка.

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.8 Игровые задания, правила самоконтроля.

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение игровых заданий.

Содержание деятельности: выполнение ОРУ на месте, в движении в парах, СБУ, бег с изменением направления, перемещения в стойке.

Круговая тренировка подтягивание в висе, приседание, выпрыгивание в верх и.п. сидя поднимание туловища и. п. лежа. Прыжки через скакалку.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: тренировка, самоконтроль, сила, быстрота, прыгучесть

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация.

Теоретическое понятие: тренировка, самоконтроль, сила, быстрота, прыгучесть

Модуль 5. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (18ч)

5.1 Игры игровые задания с ограниченным числом игроков.

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение игровых заданий.

Содержание деятельности: выполнение игры по упрощенным правилам волейбола, игровые задания с ограниченным числом игроков, выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к другу,

организуют совместные занятия волейболом со сверстниками

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: тренировка, самоконтроль, сила, быстрота, прыгучесть

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

5.2 Учебная игра по упрощенным правилам волейбола

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение игровых заданий.

Содержание деятельности: выполнение игры по упрощенным правилам волейбола, игровые задания с ограниченным числом игроков, выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к другу, организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Участники игры

Игровой формат

Игровые действия

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: игровой формат

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

5.3 Судьи, их обязанности и официальные сигналы

Формы организации учебного занятия: беседа по теме, выполнение заданий.

Содержание деятельности: выполнение игры по упрощенным правилам волейбола, игровые задания с ограниченным числом игроков, выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к другу, организуют совместные занятия волейболом со сверстниками помощь в судействе, комплектование команд, знакомятся с обязанностями судей.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: самовоспитание

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

5.4 Организация и проведение соревнований

Формы организации учебного занятия: знакомятся с видами соревнований, выполнение заданий.

Содержание деятельности: Учебная игра по упрощенным правилам волейбола, осваивают правила игры, учатся уважительно относиться к другу, организуют совместные занятия волейболом со сверстниками помощь в судействе, проводят соревнования, знакомятся с обязанностями судей.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: самовоспитание

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

5.5 Особенности проведения соревнований правила, ведение протоколов.

Формы организации учебного занятия: знакомятся с видами соревнований, выполнение заданий.

Содержание деятельности: Бег в движении комплекс

ОРУ выполнение игры по упрощенным правилам волейбола, осваивают правила игры, учатся уважительно относиться к другу, организуют

совместные занятия волейболом со сверстниками помощь в судействе, проводят соревнования, осваивают правильно заполнять протоколы.

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: самовоспитание

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

5.6 Контрольные игры соревнования

Формы организации учебного занятия: знакомятся с видами соревнований, выполнение заданий.

Содержание деятельности: Бег в движении комплекс ОРУ.

Учебная игра в волейбол. Развитие психомоторных способностей игры по упрощенным правилам. Контрольные соревнования, контрольные испытания, игровые упражнения

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: самовоспитание

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

5.7 Игровые упражнения

Формы организации учебного занятия: знакомятся с видами соревнований, выполнение заданий.

Содержание деятельности: Бег в движении комплекс ОРУ.

Учебная игра в волейбол. Развитие психомоторных способностей игры по упрощенным правилам. Контрольные соревнования, контрольные испытания, Игровые упражнения типа 2/1, 2/2, 3,2

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: самовоспитание

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

5.8 Контрольные испытания

Формы организации учебного занятия: выполнение тестовых заданий.

Содержание деятельности: Бег в движении комплекс ОРУ.

Тестовые задания и выполнение контрольных нормативов

Форма организации учебной деятельности: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Теоретическое понятие: самонаблюдение

Контроль: педагогическое наблюдение и оценивание выполненной работы, консультация

4.Контрольно – оценочные средства

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола.
4. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольные упр (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
			3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м, сек	6-7	7.5	7.4-6.2	6.1	7.6	7.5-6.4	6.3
		8	7.1	7.0-	5.9	7.3	7.2-	6.1

				6.0			6.2	
		9	6.8	6.7-5.7	5.6	7.0	6.9-6.0	5.9
		10	6.6	6.5-5.6	5.5	6.6	6.5-5.6	5.5
		11	6.3	6.2-5.5	5.5	6.4	6.3-5.5	5.4
		12	6.0	5.9-5.4	5.3	6.2	6.1-5.4	5.3
		13	5.9	5.8-5.2	5.1	6.3	6.2-5.5	5.3
		14	5.8	5.7-5.1	5.0	6.1	6.0-5.4	5.2
		15	5.5	5.4-4.9	4.8	6.1	5.9-5.3	5.2
		16	5.2	5.1-4.8	4.7	6.0	6.0-5.0	4.9
		17-18	5.1	5.0-4.7	4.6	6.0	6.0-5.0	4.9
Координационные	Челночный бег 3*10 м, сек	6-7	11.2	11.1-10.0	9.9	11.7	11.8-10.3	10.2
		8	10.4	10.3-9.2	9.1	11.2	11.1-9.8	9.7
		9	10.2	10.1-8.9	8.8	10.8	10.7-9.4	9.5
		10	9.9	9.8-9.0	8.9	10.4	10.3-9.5	9.4
		11	9.7	9.6-8.8	8.7	10.1	10.0-9.3	9.2
		12	9.5	9.2-8.6	8.5	10.0	9.9-9.1	9.0
		13	9.3	9.2-8.6	8.5	10.0	9.9-9.0	8.9
		14	9.0	8.9-8.3	8.2	9.9	9.8-8.9	8.8
		15	8.6	8.5-8.0	7.9	9.7	9.6-8.8	8.7
		16	8.2	8.1-7.4	7.3	9.7	9.6-8.5	8.4
		17-18	8.1	8.0-7.3	7.2	9.6	9.5-8.5	8.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	6-7	100	105-150	155	85	90-145	150
		8	110	115-	165	90	95-	155

				160			150	
		9	120	125-170	175	110	115-155	160
		10	130	131-160	161	120	121-155	156
		11	140	141-180	181	130	131-175	176
		12	145	146-180	181	135	136-175	176
		13	150	151-190	191	140	141-180	181
		14	160	161-195	196	145	146-180	181
		15	175	176-205	206	155	156-185	186
		16	180	185-225	230	160	165-205	210
		17-18	190	195-235	240	160	165-205	210
Выносливость	6-минутный бег (м)	6-7	700	750-1050	1100	500	550-850	900
		8	750	800-1100	1120	550	600-900	680
		9	800	850-1150	1200	600	650-950	1000
		10	850	900-1200	1250	650	660-950	1050
		11	900	950-1250	1300	700	710-1000	1100
		12	950	1000-1300	1350	750	760-1050	1150
		13	1000	1050-1350	1400	800	810-1150	1200
		14	1050	1100-1400	1450	850	860-1150	1250
		15	1100	1150-1450	1500	900	910-1200	1300
		16	1100	1150-1450	1500	900	910-1200	1300
		17-18	1100	1150-1450	1500	900	910-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения	6-18	-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16

	я стоя (см) Для всех возрастов							
Силовые	Подтягива ния на высокой переклади не из вися (раз, М); На низкой переклади не из вися лежа (раз, Д)	6-7	1	2-3	4	2	3-11	12
		8	1	2-3	4	3	4-11	12
		9	1	2-4	4	3	4-11	12
		10	1	2-4	5	4	5-12	13
		11	1	2-5	6	4	5-13	14
		12	1	2-6	7	4	5-14	15
		13	1	2-7	8	5	6-15	16
		14	2	3-8	9	5	6-16	17
		15	3	4-9	10	5	6-17	18
		16	4	5-10	11	6	7-17	19
		17-18	5	6-11	12	6	7-19	20

6. Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Литературы для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
7. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Азаренко. – Москва: Владос, 2016.–240 с.
8. Барчуков И.С., Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н. Основы физической культуры. Теория и методика/ И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова., Ю.Н. Назаров. – Москва: Юнити-Дана, 2016 - 296с.

Литературы для учащихся

- 1.Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
3. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

4.«Волейбол» Спортивные видеоуроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)

5. Спорт в твоём дворе.Обучение волейболу.Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)

www.lib.sportedu.ru

www.volley.ru

Литературы для родителей

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352с.

2. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой/ А. Каздин, К. Ротелла. – Москва: Издательство «Э», 2016. – 240с.

Интернет-ресурсы:

1. Питание юных спортсменов
<https://rebenokvsporte.ru/ratsionalnoe-pitanie-yunogo-sportsmena-osnovnye-ponyatiya/>

2. Этот «Трудный» подросток. Что делать? <https://psylife.org/25-etot-trudnyu-podrostok-chto-delat-roditelyam.html>