

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени
Героя Советского Союза Басманова Владимира Ивановича»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МОАУ «СОШ №1
имени В. И. Басманова»
Ю. В. Побежимова
2023 г.

«Волейбол»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

Возраст детей: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Кузьмина Светлана Романовна,
преподаватель – организатор ОБЖ
высшей квалификационной категории**

Бузулук, 2023 г.

Содержание

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	4
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	1.8. Режим занятий	5
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
3.	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ	6
4.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
	4.1. Учебный план	7
	4.2. Содержание учебного плана	7
5.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	17
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
1.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
2.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	20
3.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
4.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Волейболу» объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. 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.

1.1. Направленность программы.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт;
 - СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
 - Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
 - Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
 - О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
 - Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для обучающихся 3-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся.

1.2. Уровень освоения программы.

Уровень освоения – базовый.

1.3. Актуальность программы

Программа волейбола, обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе. Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

1.5. Адресат программы

Программа адресована обучающимся 10-12 лет (обучающиеся 3-5 классов).

1.6. Объем и сроки программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, в объеме 68 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная. Основными *формами организации деятельности* обучающихся в рамках образовательного процесса являются индивидуальные и групповые.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

2. Цель и задачи Программы.

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности, овладение технических навыков.

Задачи реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

3. Требования к уровню подготовки

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Содержание программы

4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	28		28
5.	Основы техники и тактики игры	35		35
6.	Контрольные испытания	2		2
Всего		68 ч.		

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Содержание занятия	Планируемые результаты (УУД)	Характеристика универсальных учебных действий учащихся	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения	Знать инструкцию по технике безопасности. Правила игры и историю развития волейбола.	Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами.		

			волейболистов.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами		
2-3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	2	Медленный бег 1-3 мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Уметь перемещаться в стойке волейболиста.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.		
4-5	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста. П.и. «Попади в цель».	Уметь перемещаться в стойке волейболиста. Знать правила игры.	Уметь играть в подвижные игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
6-7	Специально-прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально прыжковые упражнения по лесенке (на одной ноге, на двух, различные варианты прыжков. Упр-ие с н.б мячом массой 1кг. П.и. Мяч ловцу.	Уметь выполнять специально прыжковые упражнения.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
8-9	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку. Подвижная игра «Вызов номеров»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Осваивать универсальные умения		
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	1	Режим дня школьника. Рациональное питание (в виде презентаций). Классификация травм и их предупреждение. П.и. «Метко в цель».	Уметь составлять свой режим дня.	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		

11-12	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. В парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выполняет передачу мяча снизу. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	Уметь выполнять передачу мяча снизу.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технику бега и перемещений различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. - учиться активно участвовать в общей игре. - в обсуждениях,		
13-14	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи.	Уметь выполнять передачу мяча на точность.			
15-16	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со сменой мест. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. П.и. «Мяч капитану».	Уметь выполнять броски мяча в движении.			
17-18	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток на скамейке(один сидит на скамейке, другой бросает мяч, а партнер отбивает. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.			
19	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Медленный бег 2-3 мин. История возникновения волейбола (показ презентации о виде спорте). И влияние нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать историю развития волейбола и правила игры.			
20-21	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячом. Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределы площадки			

22-23	Обучение технике нижней боковой подачи. Специально-прыжковые упражнения.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Изучение и выполнение нижней боковой подачи, выполнение специальных упражнений для изучения нижней боковой подачи. Учебная игра. Прыжки по полоскам.	Уметь выполнять нижнюю боковую подачу в пределы площадки.	возникших в ходе игры. - выполнять заданные правила игр. - корректировать (изменять).		
24-25	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ с мячами. Передача мяча сверху в парах (один набрасывает передачу, тоже самое сидя на полу). Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Игра пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю боковую подачу.	-участвовать в оценке полученного общего результата. - учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером.		
26-27	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Сдача контрольных испытаний. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол. мини-волейбола.	Уметь выполнять контрольные нормативы и правила и игры.	-учиться активно работать в парах, группах.		
28-29	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку. Круговая тренировка. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками. Знать правила игры.	- выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.		
30-31	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь выполнять задания по станциям и правила игры.	-проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
32-33	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. Передача мяча в парах, тоже через сетку. Прыжки по полоскам. П.и. пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств	- проявлять находчивость в решении		
34-35	Ознакомление с прямым нападающим	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с	Уметь выполнять имитацию нападающего			

	ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.		мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра (пионербол).	удара и правила игры.	игровых задач, возникающих в процессе игры. - проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.		
36-37	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. В парах через сетку партнер бросает мяч через сетку, другой принимает мяч и ловит, другой тоже самое и т.д.). Имитация Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне. П.и. Пионербол	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий удар			
38-39	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Прыжковые упражнения по лесенке. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.			
40-41	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку. Имитация Н.у. у сетки, тоже самое ток с малым мячом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий удар			
42-44	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток через сетку. Имитация верхней прямой подачи на 3х метровой линии. Учебная игра (пионербол)	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками, выполнять верхнюю прямую подачу.			
45-47	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу в тройках. П.и. «Кто быстрее».	Уметь выполнять ИТД в игре.			
48-49	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Имитация Н.у. через сетку, а также с	Уметь выполнять прямой нападающий удар зная правила игры.			

	пионербол.		малым мячом. Игра пионербол.				
50-52	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с малым мячом. Игра пионербол.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар. Знать правила игры.			
53-54	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке(различные комбинации. Игра пионербол.	Уметь выполнять одиночное блокирование и СПУ.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
55-56	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.			
57-58	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. СБУ. Разминка с мячом. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Уметь выполнять задания по станциям и знать правила игры.			
59-61	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. В парах, один выполняет Н.У., другой выполняет прием мяча из различных И.п. Игра пионербол.	Уметь применять индивидуальные тактические действия в игре и знать правила игры.			
62-64	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро(выполнение упражнения на матах). Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками с последующим перекатом на бедро.			
65-67	Занятие по общей физической подготовке. Игра по	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая	Уметь выполнять задания по ОФП и знать			

	упрощенным правилам мини-волейбола.		тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	правила игры.		
68	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). Домашнее задание на лето.	Уметь применять свои знания и навыки в игре		

4.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Развитие волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу

челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по

мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку..

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

5. Планируемые результаты

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

В результате изучения данного курса в 4 классе обучающиеся получат возможность формирования.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г

18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность (контрольные нормативы)

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
6	Метание баскетбольного мяча из – за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий кружка, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся.

Для оценки достижений используются следующие материалы:

- 1) Практическое тестирование овладения техническими навыками приемов в волейболе;
- 2) Тестирование знание правил игры.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.