

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТОРОПЕЦКОГО РАЙОНА ПОДГОРОДНЕНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете Протокол № 1
от

29.08.2024г. года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
Белькович Р.А. 

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

ТР Подгородненская СОШ
Буякова Е.В. 

Приказ № 101 от 29.08.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
Физкультурно-спортивная направленность
Целевая группа 13-15 лет**

Количество часов: 68 часов

Педагог: Григорьева Н.А



2024- 2025 учебный год

1.Пояснительная записка

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"

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.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа адресована учащимся в возрасте 13 – 15 лет, желающим научиться играть в волейбол. 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.

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 упражнений 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;
- 2 развивать 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.

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: 13 -15 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

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
- беседа - соревнование

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; 6 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	Поддачи 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
	Итог	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 итд. 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 итд. 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 итд. комбинации из освоенных элементов техники. Индивидуальные тактические действия в нападении, позиционное нападение, нападение без изменения 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 итд. 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 итд . 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 итд . 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 итд . 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)

4.1Развитие 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 итд

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 итд

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 тд. 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.*

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?

9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Список литературы

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.

Литература 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 видео-уроки. panakapitana.ru>category/volleyball/
5. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...

www.lib.sportedu.ru

www.volley.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729939
Владелец Буюкова Елена Владимировна
Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025