

муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 93 имени Кронида Обойщикова
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2020 года протокол № 1
Председатель Дегтярева О.Н.
Подпись руководителя ОУ _____ ФИО.

Дополнительная образовательная программа

« Волейбол »

Направление физкультурно-спортивное

Уровень образования (класс)

основное общее образование, 5-9 класс среднее общее образование 10-11 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Педагог дополнительного образования: Волошков Валентин Григорьевич

Программа разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2016, авторской программы В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016 (приложение Внеурочная работа) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Направление внеурочной деятельности *физкультурно-спортивное*

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2016, авторской программы В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016 (приложение Внеурочная работа) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.10-11 классы

В процессе гармонического физического развития особое место занимают игровые виды спорта, такие как волейбол. Игра в волейбол направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития.

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, спартакиады окружного и муниципального уровня, матчевые и товарищеские встречи).

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.

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

Новизна программы. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психическо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

1.1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Программа по волейболу рассчитана на учащихся в возрасте 12-17 лет. Рекомендуется состав группы 10-15 человек. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания в спортивном зале школы. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Реализация программы внеурочной деятельности «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

3. Учебно-тематический план

1 год обучения

№п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Что такое физическая культура?	1	1	
2	История возникновения игры волейбол.	2	2	
3	Места занятий инвентарь.	1	1	
4	Правила игры в волейбол	2	2	
5	Общая и специальная физическая подготовка	60		60
6	Основы техники и тактики игры	33		33
7	Контрольные игры и соревнования	3		3
8	Контрольные испытания	3		3
9	Экскурсия, посещение соревнований	3	3	0
	ИТОГО:	108	10	98

2 год обучения

№п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физические качества организма (выносливость, быстрота, скоростно – силовое)	2	2	
2	Состояние и развитие волейбола	2	2	
3	Гигиенические требования	2	2	
4	Правила игры в волейбол	2	2	
5	Общая и специальная физическая подготовка	55		35
6	Основы техники и тактики игры	35		32
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	3		3
9	Экскурсия, посещение соревнований	3	3	0
	ИТОГО:	108	11	97

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт	2	2	
2	История возникновения игры волейбол в России.	1	1	
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
4	Правила соревнований	2	2	
5	Общая и специальная физическая подготовка	30		30
6	Технико-тактическая и интегральная подготовка	15		15
7	Основы техники и тактики игры	32		32
8	Контрольные игры и соревнования	5		5
9	Контрольные испытания	4		4
10	Экскурсия, посещение соревнований	5	5	0
11	Участие в соревнованиях	10		10
	ИТОГО:	108	12	96

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт	2	2	-
2.	Развитие волейбола в Европе	2	2	-
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
5	Общая физическая подготовка спортсмена	47	-	47
6	Специальная физическая подготовка спортсмена	44	-	44
7	Техническая подготовка спортсмена	46	-	46
8	Тактическая подготовка спортсмена	49	4	45
9	Контрольно-тестовые испытания	4	-	4
10	Судейская практика	6	-	6
11	Участие в соревнованиях	12	-	12
	ИТОГО:	216	12	204

5 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Развитие волейбола в Азии	2	2	-
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-
4.	Официальные правила волейбола и организация соревнований.	2	2	-
5.	Общая физическая подготовка спортсмена	47	-	47
6.	Специальная физическая подготовка спортсмена	45	-	45
7.	Техническая подготовка спортсмена	46	-	46
8.	Тактическая подготовка спортсмена	49	7	42
9.	Контрольно-тестовые испытания	4	-	4
10.	Судейская практика	6	-	6
11.	Участие в соревнованиях	12	-	12
	ИТОГО:	216	14	202

6 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	История Олимпийских игр и их значение.	2	2	-
2.	Современный волейбол	3	3	-
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-
4.	Изменение в правилах игры волейбол	1	1	-
5.	Общая физическая подготовка спортсмена	47	-	47
6.	Специальная физическая подготовка спортсмена	44	-	44
7.	Техническая подготовка спортсмена	46	-	46
8.	Тактическая подготовка спортсмена	49	6	43
9.	Контрольно-тестовые испытания	4	-	4
10.	Судейская практика	6	-	6
11.	Участие в соревнованиях	12	-	12
	ИТОГО:	216	14	202

4. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Что такое физическая культура?

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительная и воспитательная значимость.

2. История возникновения игры волейбол.

Где и когда был придуман волейбол. Как игра менялась со временем.

3. Места занятий инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Инвентарь и оборудование для тренировки и игры. Уход за инвентарём.

4. Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена мяча. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результаты игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.

5. Общая физическая подготовка спортсмена.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

6. Основы техники и тактики игры.

- Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу.
- Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая.
- Нападающий удар: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;

Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

7. Контрольные игры и соревнования

Участие в соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе. Дружеских встречах.

8. Контрольно-тестовые испытания

Контроль за уровнем технической подготовленности осуществляется путём отдельной оценки техники подач, передач.

9. Экскурсия, посещение соревнований

Посещение соревнований с участием ведущих команд города и России

Второй год обучения

1. Физические качества организма (выносливость, быстрота, скоростно-силовое)

Что такое физическое качество организма? Что такое выносливость, быстрота, скоростно-силовое качество? Как их развивать.

2. Состояние и развитие волейбола.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола.

3. Гигиенические требования.

Гигиенические требования к месту занятия, инвентарю, одежде.

4. Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена мяча. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результаты игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощённые правила игры.

5. Общая физическая подготовка спортсмена.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения из лёгкой атлетики Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.

6. Основы техники и тактики игры.

Техника игры

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу.

Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая.

Нападающий удар: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;

Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

7. Контрольные игры и соревнования

Участие в соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе.

8. Контрольно-тестовые испытания

Контроль за уровнем технической подготовленности осуществляется путём отдельной оценки техники подач, передач, нападающих ударов, блокирования. Контрольные испытания проводятся на основании нормативных документов.

9. Экскурсия, посещение соревнований

Посещение соревнований с участием ведущих команд города и России

Третий год обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

2. История возникновения игры волейбол в России.

Когда волейбол появился в России. Характеристика сильнейших команд в России.

3 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Режим дня. Режим питания. Дневник самоконтроля спортсмена.

4. Правила соревнований.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судьи.

5. Общая физическая подготовка спортсмена.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики. Кроссовая подготовка. Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.

6. Основы техники и тактики игры.

- Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу.
- Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая.
- Нападающий удар: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
- Блокирование: одиночное блокирование; ударов по мячу в держателе.

Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

7. Контрольные игры и соревнования

Участие в соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе.

8. Контрольно-тестовые испытания

Контроль за уровнем технической подготовленности осуществляется путём отдельной оценки техники подач, передач, нападающих ударов, блокирования. Контрольные испытания проводятся на основании нормативных документов.

9. Экскурсия, посещение соревнований

Посещение соревнований с участием ведущих команд города и России

Четвертый год обучения

1. Физическая культура и спорт в Мире.

Как относятся к спорту в других странах. Какие виды спорта предпочитают.

2. Развитие волейбола в Европе.

Начало распространения игры в Европе. Лучшие команды, игроки.

3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции организма. Укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов с помощью физических упражнений. Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Врачебный контроль, самоконтроль.

5. Общая физическая подготовка спортсмена.

В ходе общей физической подготовки равномерно развиваются все двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения выполняются в движении, на месте, с предметами на все группы мышц.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячом», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения.

Спортивные: баскетбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис.

Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики

спортивная ходьба, кросс на 500, 1000, 1500 и 3000 м, пробегание отрезков 30, 60, 100 м, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками через предметы, многоскоки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием ног вперед-вверх, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, многоскоки одной и обеих ног с продвижением вперед, прыжки в длину, высоту, метание теннисного мяча, упражнения с использованием специальных тренажерных средств, упражнения с гантелями.

Кроссовая подготовка: длительные прогулки, кроссы по пересеченной местности на дистанции 1000, 3000, 5000 м.

6. Специальная физическая подготовка спортсмена.

Развитие скоростно-силовых качеств

Развитие скоростно-силовых качеств необходимо для овладения техникой подач, передач, нападающих ударов и блокирования. Используются подготовительные упражнения, способствующие укреплению кистей руке, мышц и связок лучезапястного и голеностопного суставов, увеличению силы ударов по мячу, повышению скорости перемещений, развитию прыгучести.

Развитие ловкости

перекаты, кувырок (вперед, назад, в сторону), падение.

Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости

Развитие гибкости

растягивание мышц груди, живота, спины, плечевого и лучезапястного сустава.

7. Специальная техническая подготовка спортсмена.

Перемещения и стойки: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, прыжками, техническими приёмами, чередование способов перемещения на максимальной скорости, сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения.

Передачи: двумя руками сверху в прыжке (вверх назад), двумя руками снизу, чередование способов передачи мяча (сверху, сверху с падением).

Подачи: верхняя прямая, верхняя боковая. Подачи с разной силой и в разные половины площадки.

Нападающий удар: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из разных зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте.

Блокирование: одиночное блокирование; ударов по ходу в 4,2,3.

8. Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.

- Командные действия.

9. Контрольно-тестовые испытания.

Контрольные испытания проводятся на основании нормативных документов.

10. Судейская практика

Применение официальных правил в судействе товарищеских и неофициальных игр в тренировочном процессе. Судейство в поле, заполнение протоколов игр за секретарским столом.

11. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня

Пятый год обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры. Подготовка к Олимпийским играм 2014 года.

2. Развитие волейбола в Азии.

Начало распространения игры в странах Азии. Особенности игры. Лучшие команды, игроки.

3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции организма. Укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов с помощью физических упражнений. Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи.

4. Правила соревнований, их подготовка и проведение.

Способы проведения соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Документация при проведении соревнований
Правила игры в волейбол, действующие в настоящее время.

5. Общая физическая подготовка спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения выполняются в движении, на месте, с предметами на все группы мышц.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячом», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения.

Спортивные: баскетбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис.

спортивная ходьба, кросс на 500, 1000, 1500 и 3000 м,

пробегание отрезков 30, 60, 100 м, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками через предметы, многоскоки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием ног вперед-вверх, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, многоскоки одной и обеих ногах с продвижением вперед, прыжки в длину,

высоту, метание теннисного мяча, упражнения с использованием специальных тренажёрных средств.

Кроссовая подготовка: длительные прогулки, кроссы по пересеченной местности на дистанции 1000, 3000, 5000 м.

6. Специальная физическая подготовка спортсмена.

Развитие скоростно-силовых качеств

Используются подготовительные упражнения, способствующие укреплению кистей руке, мышц и связок лучезапястного и голеностопного суставов, увеличению силы ударов по мячу, повышению скорости перемещений, развитию прыгучести.

Развитие ловкости

перекаты, кувырок (вперёд, назад, в сторону),

Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости

Развитие гибкости

7. Специальная техническая подготовка спортсмена.

Перемещения и стойки: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, прыжками, техническими приёмами, чередование способов перемещения на максимальной скорости, сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения.

Передачи: двумя руками сверху в прыжке (вверх назад), двумя руками снизу, чередование способов передачи мяча (сверху, сверху с падением).

Подачи: верхняя прямая, верхняя боковая. Подачи с разной силой и в разные половины площадки.

Нападающий удар: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из разных зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте.

Блокирование: одиночное блокирование; ударов по ходу в 4,2,3.

8. Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

9. Контрольно-тестовые испытания.

Контрольные испытания проводятся на основании нормативных документов. Контроль за уровнем технической подготовленности осуществляется путём раздельной оценки техники подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

10. Судейская практика.

Применение официальных правил в судействе товарищеских и неофициальных игр в тренировочном процессе. Судейство в поле, заполнение протоколов игр за секретарским столом.

11. Участие в соревнованиях.

:

- Первенство округа
- Первенство школы
- Товарищеские игры с учащимися других школ города.

Шестой год обучения

1. История Олимпийских игр и их значение.

Олимпийских игр в древности и до наших времен.

2. Современный волейбол.

Просмотр и обсуждение игр.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Умение самостоятельно составить тренировочный график.

Правильно подобрать дозировку упражнений.

Пульсовой режим при выполнении упражнений.

4. Изменение правил волейбола и организация соревнований.

Правила игры в волейбол, действующие в настоящее время

5. Общая физическая подготовка спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения выполняются в движении, на месте, с предметами на все группы мышц.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячам», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения.

Спортивные: баскетбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис.

Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики

спортивная ходьба, кросс на 500, 1000, 1500 и 3000 м,

пробегание отрезков 30, 60, 100 м, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками через предметы, многоскоки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием ног вперед-вверх, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, многоскоки одной и обеих ногах с продвижением вперед, прыжки в длину, высоту, метание теннисного мяча, упражнения с использованием специальных тренажёрных средств, упражнения с гантелями.

Кроссовая подготовка: длительные прогулки, кроссы по пересеченной местности на дистанции 1000, 3000, 5000 м.

6. Специальная физическая подготовка спортсмена.

Развитие скоростно-силовых качеств

Используются подготовительные упражнения, способствующие укреплению кистей руке, мышц и связок лучезапястного и голеностопного суставов,

увеличению силы ударов по мячу, повышению скорости перемещений, развитию прыгучести.

Развитие ловкости

перекаты, кувырок (вперёд, назад, в сторону),

Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости

Развитие гибкости

7. Специальная техническая подготовка спортсмена.

Перемещения и стойки: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, прыжками, техническими приёмами, чередование способов перемещения на максимальной скорости, сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения.

Передачи: двумя руками сверху в прыжке (вверх назад), двумя руками снизу, чередование способов передачи мяча (сверху, сверху с падением).

Подачи: верхняя прямая, верхняя боковая. Подачи с разной силой и в разные половины площадки.

Нападающий удар: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из разных зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте.

Блокирование: одиночное блокирование; ударов по ходу в 4,2,3.

8. Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

9. Контрольно-тестовые испытания.

Контрольные испытания проводятся на основании нормативных документов. Контроль за уровнем технической подготовленности осуществляется путём отдельной оценки техники подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

10. Судейская практика.

Применение официальных правил в судействе товарищеских и неофициальных игр в тренировочном процессе. Судейство в поле, заполнение протоколов игр за секретарским столом.

11. Участие в соревнованиях.

- Первенство округа
- Первенство школы
- Товарищеские игры с учащимися других школ города.

5. Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; *и должны уметь*:
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

Учебно-методическая литература

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2016. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016
3. 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. 2005.-112с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2012.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2003.