

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

Отдел образования муниципального района «Качугский район»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Залогская основная общеобразовательная школа

**«Рассмотрено»**

на заседании педагогического  
совета  
протокол № 1  
от «25» 08. 2023 г.

**«Согласовано»**

заместитель директора по УВР  
В.Н. Вяткина /   
ФИО  
«25» 08. 2023 г.

**«Утверждено»**

Приказ № 79 от «25» 08. 2023 г.  
Директор  
Л.М.Заводских /   
ФИО

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Спортивные игры (волейбол)»**

(наименование кружка)

**Спортивное**

(направление развития личности)

**Основное общее образование/5-9 классы**

(уровень образования/классы)

**1 год**

(срок реализации программы)

## Содержание

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Информационные материалы и литература
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Цель и задачи программы
- 1.5. Планируемые результаты
- 1.6. Форма организации обучения
- 1.7. Формы, методы контроля результативности обучения
- 1.8. Форма подведения итогов

### **2. Учебный план**

- 2.1. Содержание программы

### **3. Календарный учебный график**

### **4. Методическое обеспечение**

- 4.1. Описание методов обучения
- 4.2. Применяемые педагогические технологии
- 4.3. Формы проведения занятий

### **5. Оценочные материалы**

### **6. Список литературы**

### **7. Календарно-тематическое планирование**

### **8. Материально – техническое обеспечение**

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Информационные материалы и литература:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

### 1.2. Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

**1.3. Актуальность программы:** Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше

болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**1.4. Цели и задачи.** Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

О с н о в н ы м и з а д а ч а м и программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базового вида спорта (волейбол), использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины волейбола, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять судейство по волейболу;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **1.6. Форма организации обучения**

- игровая (использование во время занятий упражнений в игровой форме);
- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учащихся);
- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно спланировать свою деятельность на основе принципа взаимовыручки, ощутить помощь со стороны друг другу, учесть возможности каждого на каждом этапе деятельности).
- соревнование (использование упражнений в игровой и соревновательной форме).

#### **1.7. Формы, методы контроля результативности обучения:**

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-

силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же учащегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся первого года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

## 1.8. Формы подведения итогов

Соревнования внутришкольные, товарищеские встречи, спортивные состязания.

## 2. Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма промежуточной
		всего	теория	практика	

					аттестации
1	Знания о физической культуре и спорте	1	1		
2	Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.	1	1		
3	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			Определяет степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся на каждом этапе.
4	Контрольные и тестовые упражнения	В процессе занятий			
5	Техническая и тактическая подготовка	34	2	32	Турнир по волейболу
6	Мониторинг	В процессе занятий			Сдача контрольных нормативов согласно таблицы норм ВФСК ГТО
Итого		34			

## 2.1. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе I «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, понятие о технике и тактике игры, основные положения правил игры в пионербол и правила соревнований.

В разделе II «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением

кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов.

**Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.** Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки.

**Упражнения с мячом.** Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

#### *Гимнастические упражнения.*

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

В разделе III «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### **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, развернувшись лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясомотягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки».

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 2 кг). 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 на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

*Упражнения с набивным мячом.* Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

*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 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 и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

### **Техническая подготовка.**

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* 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.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. *Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **3. Календарный учебный график**

месяц Раздел	Количество часов								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1								
Раздел 2	1						в процессе занятий		
Раздел 3	2	3	4	4	3	3	4	5	4
Промежу - точная аттестация	Монитори нг	тестиров ание	Тестиро вание, учебная игра		тестиро вание	тестирова ние	турнир по пионер болу	Тестиро вание, учебная игра	Монит оринг, турнир по пионер болу
Итого	34								

#### 4. Методическое обеспечение

##### 4.1. Описание методов обучения

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Большие возможности для учебно-тренировочной работе заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном.

Теорию проходят в процессе занятий, отдельно выделены занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судьи.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом (с элементами волейбола) и более успешного решения в образовательных, воспитательных и оздоровительных задачах применяются разные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения ( комментарии и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений - демонстрации наглядных пособий - посещения соревнований

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

- Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

- Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода сопоставление сил учеников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.

#### **4.2. Применяемые педагогические технологии**

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, в сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Главным направлением здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на уроках. Ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

- Игровая технология: применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

- Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у учащихся интерес к занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

- Соревновательная технология. Учащиеся активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют друг с другом в достижении общих целей. Соблюдают правила поведения и общения в соревновательной - игровой деятельности командного характера. Во время соревнований учащиеся проявляют организованность, самостоятельность, взаимовыручку.

- Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физической культуры укрепляется здоровье и развивается двигательная активность учащихся. Основными результатами занятий является профилактика заболеваемости, повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможности каждому реализоваться и добиваться успеха. Данная технология применяется по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня физической и теоретической подготовки, особенности мышления и познавательного интереса к учебному предмету;

- фиксируется достигнутый результат и динамика изменений физической подготовленности учащихся;

- деление учащихся на группы с учетом уровня физической подготовленности;

- привлечение учащихся к судейству на школьных соревнованиях по пионерболу, оценке и самооценке работы при выполнении учебных заданий;

- участие учащихся в соревнованиях различных уровней.

Дифференцированный подход в обучении – это создание разнообразных условий обучения для классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих успешное обучение.

- Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале и в конце учебного года проверяется уровень физической подготовленности учащихся с помощью тестирования основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, скоростно – силовых и состояние здоровья учащихся (по результатам медицинского осмотра). Дифференцированный и личностно - ориентированный подходы важны для учащихся, как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким уровнем физической подготовленности в области физической культуры.

### **4.3. Формы проведения занятий**

Традиционная практика спортивных занятий, спортивный турнир по игровым видам спорта, спортивные соревнования.

## **5. Оценочные материалы**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

С и с т е м а д и а г н о с т и к и - тестирование физических и технических качеств:

### **Контрольные испытания.**

#### **Общefизическая подготовка.**

*Бег 30 м 6 x 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### **Техническая подготовка.**

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне О в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10.

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## **6. Список литературы**

УМК для учащихся

Учебник «Физическая культура» 5 класс автор А.П. Матвеев. М: «Просвещение»

2020 Учебник «Физическая культура» 6 - 7 класс автор А.П. Матвеев. М:

«Просвещение» 2019

Учебник «Физическая культура» 8 - 9 класс автор А.П. Матвеев. М: «Просвещение» 2019

Мошнина Р.Ш. Здорово быть здоровым. 5 - 6 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. М: «Просвещение» 2019

Мошнина Р.Ш. Здорово быть здоровым. 7 - 9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. М: «Просвещение» 2019

Литература для учителя

Авторская программа А.П. Матвеев «Физическая культура 5 - 9 классы», Москва «Просвещение», 2016 год,

Рабочая программа физическая культура 5 класс по учебнику А.П. Матвеева. Москва «Вако», 2017

Учебник Физкультура! Физкультура 5 - 7 класс, авторы Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М: Просвещение, 1999.

Л.В.Байбородова, И.М.Бутин. «Методика обучения физической культуре» 1 - 11 класс. М. Владос 2004

В. Д. Сонькин «Законы растущего организма» М. «Просвещение» 2007 «Волейбол». М. «Вече» 2002

Ю.Г.Коджаспаров «Развивающие игры на уроках физической культуры». М. «Дрофа» 2003

М.Я. Велинский. Физическая культура. 5,6,7 классы: методические рекомендации. М: «Просвещение» 2013

В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы: тестовый контроль. М: «Просвещение» 2014

Э.М.Найминова «Физкультура методика преподавания. Спортивные игры ». М «Просвещение» 2007

## 7. Календарно - тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
<b>Техническая подготовка</b>				<b>22</b>
1			История волейбола. Основные правила игры. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Техника безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом. Развитие двигательных качеств	1
2			Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Терминология, правила игры в волейбол Развитие координационных способностей	1
3			Прием и передача мяча. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	1
4			Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча. Передача мяча в прыжке. Развитие координационных способностей	1
5,6			Прием и передача мяча. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей	2
7			Прием и передача мяча. Нападающий удар. Развитие координационных способностей	1
8			Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча. Нападающий удар. Развитие координационных способностей	1
9			Правила игры в волейбол.	1
10			Матчевые встречи по волейболу	1

11			Развитие двигательных качеств	1
12			Прием и передача мяча. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
13,14			Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча. Техника приема мяча снизу и с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2
15			Нападающий удар с зон 2,4. Учебная игра с заданиями. Развитие координационных способностей	1
16,17			Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра	2
18			Нападающий удар из зоны 4,2,3	1
19			Нападающий удар. Учебная игра с заданиями	1
20			Развитие двигательных качеств	1
21,22			Матчевые встречи по волейболу	2
<b>Тактическая подготовка</b>				<b>12</b>
23			Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	1
24			Защита и нападение. Тактика свободного нападения.	1
25			Защита и нападение. Тактика свободного нападения.	1
26			Защита и нападение. Комбинированные упражнения	1
27			Взаимодействие игроков на площадке. Одиночное и групповое блокирование	1
28			Взаимодействие игроков на площадке. Нападающий удар. Блокирование	1
29			Действия в защите и нападении.	1
30,31			Тактика свободного нападения. Действия в защите и нападении.	1
32			Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра с заданиями.	2
33			Тактика свободного нападения. Действия в защите и нападении.	1
34			Матчевые встречи по волейболу	1

### **8. Материально - техническое обеспечение**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки- 1 шт.
4. Гимнастические скамейки- 3-4 шт.
5. Гимнастические маты- 3 шт.
6. Скакалки скоростные - 10 шт.
7. Мячи волейбольные - 6 шт.
8. Сетка для переноски мячей - 1 шт.
9. Табло перекидное - 1 шт.
10. Насос для накачивания мячей - 1 шт.
11. Фишки - ориентиры - 30 шт.
12. Свисток - 1 шт.