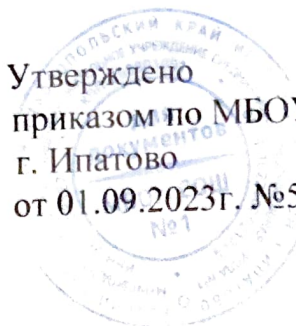


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 г. Ипатово  
Ипатовского района Ставропольского края

Рассмотрено  
на заседании МС  
протокол №1  
от 29.08.2023г.

Утверждено  
приказом по МБОУ СОШ №1  
г. Ипатово  
от 01.09.2023г. №553 о/д



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное  
Форма и наименование занятия курс «ОФП»  
класс 9  
уровень общего образования основное-общее;  
руководитель Плотников Владимир Михайлович  
срок реализации программы 1 год, учебный год 2023-2024  
Количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил  Плотников Владимир Михайлович

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Основные характеристики образования**

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела. По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах - в форме двигательного умения и в форме навыка. Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

#### **Нормативно-правовую основу программы составляют:**

- ✓ Конституция Российской Федерации (ст.43);
- ✓ Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.;
- ✓ Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- ✓ Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН) (в редакции 2020 г.);

✓ Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

✓ Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);

✓ Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.

✓ Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации:

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

✓ Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

✓ Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );

**Направленность (профиль) программы:** физкультурно-спортивная направленность, ориентированная на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

**Актуальность программы:**

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.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Отличительные особенности программы, новизна** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятие содержит:

**Теоретическую часть** (сообщение теоретических сведений),

Правила соревнований. История возникновения волейбола. Гигиенические требования. Техника безопасности.

**Практическую часть**

показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия - тренировки, игра в волейбол, игра в баскетбол.

Задачами учебной практики является: подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры», «Правила соревнований» и методика судейства.

## **Формы организации занятий и методы обучения:**

(групповое, индивидуальное, демонстрационное)

### 1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

### 2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т.к. опирается на сохраненные психологические структуры (рефлекс подражания).

### 3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предлагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

### 4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

### **Адресат программы**

Численный состав группы 25 человек. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 до 15 лет.

Зачисление на программу осуществляется по желанию обучающегося без предварительного отбора, по заявлению родителей на бюджетной основе.

### **Объем и срок освоения программы**

Объем программы: 34 часа, нормативный срок ее освоения – 9 месяцев.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

### **Форма обучения**

Очная. Допускается дистанционная (в случае перехода на дистанционное обучение).

### **Уровень программы**

«Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41.

### **Режим занятий**

9 месяцев обучения – занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа.

Место реализации: МБОУ СОШ №1г. Ипатово. Спортивный зал.

## **1.2.Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для проведения судейства в волейболе, баскетболе, развитию общей физической подготовке.

**Программа предполагает решение следующих задач:**

- привлечение максимального, возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- привитие интереса к спортивным играм и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств, необходимых спортсмену - быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающийся, и об игре в волейбол, баскетбол.

#### **Личностные результаты:**

- ✓ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ умение оказывать помощь своим сверстникам.
- Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории спортивных игр и развития их в нашей стране.
- Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям спортивными играми. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль спортивных игр в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

#### **Метапредметные результаты:**

- ✓ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ✓ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.



### **Учащиеся научатся:**

- ✓ следовать при выполнении задания инструкциям учителя понимать цель выполняемых действий
- ✓ различать подвижные и спортивные игры
- ✓ учащиеся получают возможность научиться:
- ✓ принимать решения связанные с игровыми действиями;
- ✓ взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **Предметные результаты:**

- ✓ формирование знаний о спортивных играх и его роли в укреплении здоровья;
- ✓ умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- ✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- ✓ иметь представление об истории развития спортивных игр в России;
- ✓ о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в свой любимый вид спорта свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.)

## **Содержание программы (34 занятия)**

### **Учебно - тематический план занятий**

#### **Содержание**

#### **Теория (2 часа)**

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры. **Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

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

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях велоспортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

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

Инвентарь для занятий в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

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

**Основы техники и тактики.** Характеристика основных движений: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические знания	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-
2	Правила игры в волейбол	3	В течении тренировки	
3	Правила игры в баскетбол	3	В течении тренировки	
4	Общая и специальная физическая подготовка	6	В течении тренировки	6
5	Основы техники игры	7	В течении тренировки	-
6	Основы тактики игры	4	В течении тренировки	-
7	Передачи, подачи, передачи в движении.	10	В течении тренировки	15
8	Проведение соревнований		В течении тренировки	12
	Итого:	34	1	33

### **Практические занятия (34 часа)**

**Общая физическая подготовка.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Остановка прыжком.

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

**Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

**Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». **Метание.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно звуковому) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (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, с изменением направления. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота- 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

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 приемах и передачах мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

**Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.** Круговое движение рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами,

волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота-1,5-2 м) или на полу (расстояние - от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

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

**Техника защиты:** действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

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

**Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке), передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и

ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

**Групповые действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии.

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

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4и 2 при приеме подачи и передачи (при обманных действиях)

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

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

**Контрольные испытания.** Игра в волейбол в паре в течении 1 минуты.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Эстафетный бег 6*5м. (с)	12,5	12,0
3	Бег 92м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160

5	Прыжок вверх, отталкиваясь 2-мя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного меча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками, сидя	4.0	5.0
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы 2-мя руками в прыжке с места (м)	6.0	8.0

**Форма № 1 календарного учебного графика (общий)**

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2022г.	25 мая 2023 г.	34	34	34 (1 час в неделю)	1 раза в нед. по 40 мин.

**Форма № 2 календарного учебного графика**

№ п/п	Меся ц	Чис ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			14.10-14-50		1			



### Календарно-тематическое планирование (34 занятия)

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во	Дата проведения
1.	<b>Теория.</b> Вводный урок. История развития спортивных игр. Гигиенические требования. Техника безопасности. Правила соревнований. <b>Практика.</b> Стойки и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1	
2.	<b>Теория.</b> Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой. <b>Практика.</b> Нижняя прямая и боковая подачи.	1	
3.	<b>Практика.</b> Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
4.	<b>Практика.</b> Передачи в парах, в движении. Подачи. Учебная игра.	1	
5.	<b>Теория.</b> Техника передачи мяча на месте и в движении. <b>Практика</b> Подачи. Учебная игра.	1	
6.	<b>Теория.</b> Правила соревнований по баскетболу. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
7.	<b>Теория.</b> Техника приема мяча двумя руками снизу. <b>Практика.</b> Учебная игра в волейбол.	1	
8.	<b>Практика.</b> Эстафета с предметами.	1	
9.	<b>Теория.</b> Техника приема мяча двумя руками сверху. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
10.	<b>Теория.</b> Правила игры в волейбол. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
11.	<b>Теория.</b> Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нападающего удара, его прием, игра в парах. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
12.	<b>Практика.</b> Нападающий удар. Верхняя и нижняя подача.	1	
13.	<b>Практика.</b> Ведение и передачи мяча на месте и в движении. <b>Теория.</b> Техника выполнения блокирования. Учебная игра.	1	
14.	<b>Практика.</b> Эстафеты на развитие координации.	1	
15.	<b>Практика.</b> Передачи в парах и тройках сидя. Подачи. Учебная игра.	1	
16.	<b>Практика.</b> Нападающий удар. <b>Теория.</b> Техника выполнения приема нападающего удара.	1	

17.	<b>Практика.</b> Передачи в парах и в движении. Нападающий удар. Игра в 3 зоне. Учебная игра.	1	
18.	<b>Практика.</b> Эстафеты на развитие скоростных качеств.	1	
19.	<b>Теория.</b> Тактика передачи. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
20.	<b>Практика.</b> Подачи. Передачи. Учебная игра.	1	
21.	<b>Теория.</b> Тактика передачи. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
22.	<b>Теория.</b> Тактика передачи. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
23.	<b>Практика.</b> Нападающий удар. Учебная игра.	1	
24.	<b>Практика.</b> Эстафеты с предметами.	1	
25.	<b>Теория.</b> Правила соревнований в волейбол. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
26.	<b>Практика.</b> Прием нападающего удара. Учебная игра.	1	
27.	<b>Теория.</b> Техника выполнения одиночного блокирования. Страховка при блокировании. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
28.	<b>Практика.</b> Передачи в парах, тройках. Подачи. Учебная игра.	1	
29.	<b>Практика.</b> Передача в парах в движении и на месте. Учебная игра.	1	
30.	<b>Практика.</b> Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
31.	<b>Теория.</b> Тактика передачи в баскетболе. <b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
32.	<b>Практика.</b> Игра в нападении. Учебная игра.	1	
33.	<b>Практика.</b> Учебная игра.	1	
34.	<b>Практика.</b> Учебная игра.	1	

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;

- правила игры в баскетбол;
- правильность счёт по партиям;

**Уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять прием и передачу одной рукой;
- выполнять броски с попаданием в щит и кольцо;
- выполнять подбор мяча;
- выполнять ведение и два шага с попаданием в кольцо;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

**Личностны результаты:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

**Предметные результаты:**

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол и баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- знать об особенностях зарождения, истории спортивных игр;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола и баскетбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивной игрой и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол и баскетбол.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия спортивной игрой, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по спортивной игре в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### **Формы и виды контроля**

Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса подготовки волейболистов, всех его составных частей, а от информационного обеспечения зависит эффективность управления.

Основные виды контроля: Этапный; Текущий; Оперативный.

Основные формы контроля: Педагогический; Медико-биологический; Психологический.

**В ходе педагогического контроля** получают информацию, на основании которой оценивается эффективность системы педагогических воздействий. В его задачи входит: осуществление тренировочных планов и их корректировка, оценка эффективности применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, средних циклов и т.д.; выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки подготовленности спортсменов по основным параметрам; выявление динамики спортивных достижений (показатели соревновательной деятельности); выявление и отбор перспективных обучающихся.

В процессе контроля соревновательной и тренировочной деятельности применяются следующие методы:

наблюдение за технико-тактическими действиями спортсменов (кодированная запись, видеозапись) в процессе соревнований и тренировки, сравнительный количественно-качественный анализ;  
хронометраж тренировочных занятий;  
тестирование технической подготовленности (основные приемы игры, сочетание приемов игры);  
тестирование тактической подготовленности (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите);  
тестирование физической подготовленности;  
тестирование интегральной подготовленности (в единстве: технико-физической, тактико-технической);  
экспертные оценки;  
анализ и синтез.

**Медико-биологический контроль** служит для получения информации о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого волейболиста и выработки предложений для более успешного решения задач подготовки обучающихся.

В процессе медико-биологического контроля применяются следующие методы: анатомо-морфологическое обследование; пульсометрия; измерение артериального давления; электрокардиография; определение физической работоспособности (тест PWC<sub>170</sub>, тестирующие упражнения и др.); точность воспроизведения мышечных усилий; тремография; теппинг-тест; время реакции на световой раздражитель: простой, сложной, на движущийся объект; оценка коротких интервалов времени; определение пропускной способности зрительно-моторной системы; биохимические методы (определение в крови мочевины, лактата, глюкозы, гемоглобина, в моче белка и др.).

**В процессе психологического контроля** применяются следующие методы:

мотивации спортивных достижений (МСД);  
личностные методики (карты личности К.К. Платонова);  
социометрия, выявление социально-психологического климата;  
моделирование взаимосвязанной групповой деятельности (гомеостатическая методика).

**Формы аттестации:**

- спортивные праздники, конкурсы
- соревнования школьного и городского, муниципального масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проходит в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре и в конце учебно-тренировочного года – в апреле-мае.

**Формы отслеживания и способы фиксации результатов:**

- протоколы контрольных тестов и упражнений
- учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Используются различные формы подведения итогов данной программы: тренировочные игры, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

С помощью таблиц нормативных оценок по физической и технической распределяются по уровням готовности, которым соответствует определённое количество баллов.

Уровень готовности				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
5 баллов и выше	От 4.5 баллов до 5 баллов	От 3 баллов до 4.5 баллов	2.5 баллов до 3 баллов	2.5 балла и ниже

Уровень готовности обучающегося определяется путём вычисления среднего арифметического значения суммы полученных баллов. Групповой уровень определяют путём суммирования средних баллов и последующего деления полученной суммы на число участников тестирования.

Тестирование проводится два раза в год. В начале обучения на основании данных тестирования планируется учебно-тренировочный процесс. В конце года после повторного тестирования делается вывод о динамике показателей физической и технической готовности обучающихся.

### **Методические рекомендации**

Волейбол и баскетбол – одни из самых распространённых и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой. Игра в и баскетбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества: как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную системы. Снимает умственную усталость, а так же благотворно влияет на основные свойства внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

#### **При начальном обучении элементам спортивной игре необходимо:**

- Начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры,
- Предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,
- Исключить введение сложных ситуаций без освоения подводящих упражнений,
- Вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающимися техники передачи и подачи.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
---	--	------------

п/п		
1. Материальная база		
1	волейбольные мячи	10
2	секундомер электронный	1
3	скакалки	20
4	гимнастические скамейки	4
5	гимнастические маты	20
6	конусы	10
7	сетка волейбольная	1
8	Баскетбольный щит с кольцом	2
9	Баскетбольные мячи	
2. Печатные пособия		
1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1
2	Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2015.	1
3	Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2014.	1
4	Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2016.	1
5	Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2015.	1
6	Фурманов, А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2016.	
3. Технические средства обучения		
1	Компьютер	1