

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГБОУ «Гимназия №1 имени В.И. Ленина»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры ФК

\_\_\_\_\_  
Усачева В.Н.

Протокол №1 от «28»августа  
2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по  
НМР

\_\_\_\_\_  
Лебедева О.Ю.

Протокол НМС №1 от «28»  
августа2023г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора гимназии1

\_\_\_\_\_  
Павлова Н.В.

Приказ №215 от «29» августа  
2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Волейбол»

на 2023-2024 уч. год

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности « Волейбол» (ФГОС) под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Волейбол, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Образовательная программа «Волейбол» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Волейбол имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются волейболом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, волейбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

**Актуальность** занятий волейболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к

самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительной особенностью представленной программы является** то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися волейболом.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по волейболу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях волейболом.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение игре в волейбол.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие:***

- формирование стойкого интереса к спортивным играм- волейбол;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие:***

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Группы учащихся комплектуются согласно СанПиНа 2003г. в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. Нормальное количество учащихся в группе 10-12 человек (см. рекомендуемый режим занятий в объединениях различного профиля СанПиН).

Программа реализуется на базе гимназии №1 г. Ульяновска.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-8;9-11 классов (возраст учащихся – 11-14 лет ,15-16 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 35 недель в год (6час в неделю, всего – 210часов).

**Этапы:** первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-8 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 120 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов программы** являются:

- тестирование;
- умение осуществлять технические приемы, осуществлять различные виды прыжков и выпрыгиваний, выполнять индивидуальные и коллективные действия,
- знание основ техники волейбола, специальных в/б упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по волейболу.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил игры в волейбол, специальных приемов;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития волейбола.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### ***Личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***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.

#### ***Предметные результаты:***

- формирование знаний о спортивных играх-волейболе 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

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 занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **1. Планируемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

### ***Характеризовать***

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение специальных игровых упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых волейбольных приемов, упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу.;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола и других видов спорта.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой технические приемы и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В подготовке учащихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка учащихся осуществляется на всех годах обучения. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

#### **1. Тема: История развития волейбола .**

СОГ-1.

- Волейбол- как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- История развития волейбола .

- Волейбол- как вид спорта.(история)

СОГ - 2.

- Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

- Волейбол -как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

СОГ - 3.

- Волейбол как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- Исторический очерк развития волейбола.

- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

**2. Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.**

СОГ-1

-Понятие о гигиене и санитарии.

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

-Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.

СОГ-2

-Понятие о гигиене и санитарии.

-Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

-Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

- Значение закаливания. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

### СОГ-3

-Понятие о гигиене и санитарии.

- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

-Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **3.Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения**

#### СОГ-1

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

#### СОГ-2

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

#### СОГ-3

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

### **4 Тема: - Самоконтроль**

#### СОГ-1

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

#### СОГ-2

- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

#### СОГ-3

- Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

- Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую,

дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

-Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики. (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

- Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общефизическая подготовка.**

ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.

### **Специальная физическая подготовка**

СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.

*Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:*

-Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

-Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)

### **Технико-тактическая подготовка**

- Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

### **Подвижные игры**

Игровой метод это процесс приобретения: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

## **ОФП**

### *Темы теоретической подготовки раздела*

#### **Выносливость:**

1. Что такое выносливость? (СОГ-1)
2. Способы развития выносливости . (СОГ-2)
3. Значение выносливости для развития двигательных качеств . (СОГ-3)

#### **Гибкость:**

1. Что такое гибкость? (СОГ-1)
2. Способы развития гибкости. (СОГ-2)
3. Значение гибкости для профилактики травматизма. (СОГ-3)

#### **Сила:**

1. Что такое сила? (СОГ-1)
2. Способы развития силы (СОГ-2)
3. Значение силовой подготовки для физического развития. (СОГ-3)

#### **Ловкость:**

1. Что такое ловкость? (СОГ-1)
2. Ловкость, как сложное комплексное качество. (СОГ-2)
3. Развитие ловкости как основное средство координационной способности. (СОГ-3)

#### **Быстрота:**

1. Что такое быстрота? - (СОГ-1)
2. Воспитание и проявление быстроты. - (СОГ-2)
3. Значение быстроты для развития двигательных качеств (СОГ-3)

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида волейбола. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим

развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

**Выносливость** - способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, иначе говоря, способность противостоять утомлению. В повседневной жизни хорошая выносливость помогает повысить работоспособность, избавиться от отдышки, легче преодолевать каждодневные нагрузки, повысить уровень обмена веществ. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

1)

**Гибкость**-это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растяжимость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения

Под **силой** как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Воспитание силы в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц.

1. упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2.упражнения, отягощенные весом собственного веса - упражнения, в которых мышечного напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.)

**Ловкость**-способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную

деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

**Скорость** (быстрота)- способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения. .

### **Специальная Физическая Подготовка (СФП)**

Темы теоретической подготовки раздела.

1. Основное понятие о СФП - (СОГ-1)
2. Основные способы развития СФП.- (СОГ-2)
3. Значение СФП как основное средство для физического развития. (СОГ-3)

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в волейболе. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи.

### **3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Темы теоретической подготовки раздела.

СОГ - 1

1. Понятие о технической подготовке волейболиста .

СОГ-2

1. Техника - как способ достижения наилучшего результата.

СОГ-3

1. Овладение и совершенствование техникой волейбола .

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в волейболе. Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой волейболиста .

**Техника** - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В условиях гуманизации и гуманитаризации образования значительное внимание уделяется вопросам воспитания и развития учащихся. Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных и гражданских качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознания, самоактуализации, самоопределения и самовыражения.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

## Тематический план на 35 недель учебно-тренировочных занятий,

Разделы программы	Год обучения		
	СОГ 1	СОГ2	СОГ3
	11-12 лет	13-14 лет	14-15 лет
1.Общая физическая подготовка	110	90	50
2.Специальная физическая подготовка	54	60	100
3.Теоретическая подготовка	12	10	10
4.Технико-тактическая подготовка	30	46	44
5.Контрольно-переводные испытания	2	2	2
6. Участие в соревнованиях (кол-во)	2	2	4
Всего	210	210	

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4год
1	Общefизическая подготовка волейболиста	30	8	8	7	7
2	Техническая подготовка	30	8	8	7	7
3	Тактическая подготовка	28	6	6	8	8
4	Подвижные игры с элементами волейбола	28	6	6	8	8
5.	Учебная игра	24	7	7	5	5
<b>Итого часов:</b>		140	35	35	<b>35</b>	<b>35</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория В процессе обучения	практика
1.	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
1.1	Техника выполнения бега с изменением направления и скорости	2	-	2
1.2	Прыжковые упражнения со скакалкой, н/мячами	3	-	3
1.3	Силовая подготовка(упражнения с предметами)	3	-	3
2	<b>Техническая подготовка</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
2.1	Техника передачи , приема мяча сверху 2- мя руками	3	-	3
2.2	Техника передачи снизу	3	-	3
2.3.	Передача в парах, тройках	<b>6</b>		<b>6</b>
2.4	Нижняя прямая подача	2	-	2
2.5.	Верхняя прямая подача	4	-	4
3	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>
4.	<b>Учебная игра</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Игра с различными заданиями	7	-	7

### 1 раздел: Общефизическая подготовка

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** Медленный бег до 3-6 минут, упражнения на прыгучесть, силовые упражнения. .

### 2 раздел: Техническая подготовка.

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Передача мяча 2-мя руками сверху ,снизу ,многократные передачи над головой, набивание мяча в стену до 200 раз, Нижняя прямая подача

### **3 раздел .Тактическая подготовка.**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Работа в парах, тройках , подача мяча в заданную зону, цель. .

### **4 раздел : Учебная игра**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** *Игры с бегом:* «Елочка », « Попади в цель», « Картошка», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* « Скакалка», «Оторваться от земли»

*Учебная игра 2x2 на малой площадке, 3x1, с удержанием ,по упрощенным правилам,*

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	2 год		
		Всего часов	Из них	
1.	<b>Приемы мяча</b>	<b>8</b>	теория В процессе обучения	практика 8
1.1	Прием мяча сверху, снизу	2	-	2
1.2	Отбивание мяча после подачи	3	-	3
1.3	Прием передача в парах, тройках	3	-	3
2	<b>Техническая подготовка</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
2.1	Техника приема ,передачи, подачи	3	-	3
2.2	Техника отталкивания при нападении	3	-	3
3.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
3.1	Работа в тройках, парах.	2	-	2
3.2	Перемещения при нападающем ударе	4	-	4
4.	<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>
4.1	Игра 2x2	1	-	1
4.2	« Елочка» сбегом по диагонали и обратно к заданной цели	1	-	1
4.3	Игра 3x1	3	-	3
4.4	Эстафеты	2	-	2
5.	<b>Учебная игра</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
5.1	По упрощенным правилам	7	-	7

### 1 раздел: приемы мяча

#### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:** прием мяча сверху и снизу двумя руками

## **2 раздел: техническая подготовка**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** техника отталкивания припадении

## **3 раздел: Тактическая подготовка**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** перемещения при нападающем ударе

## **4 раздел: подвижные игры с элементами волейбола**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть** эстафеты с элементами волейбола «Елочка», Игра 3x1

## **5 раздел: Учебная игра**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Лапта», эстафеты Игра по упрощенным правилам

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	<b>Приемы мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	7
1.1	Прием мяча сверху	3	-	3
1.2	Прием мяча снизу	4	-	4
2	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>
2.1	Техника приема ,передачи, подачи	4	-	4
2.2	Техника отгалкивания при нападении	4	-	4
3.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	8
3.1	Работа в тройках, парах.	4	-	4
3.2	Перемещения при нападающем ударе	4	-	4
4.	<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	7
4.1	Игра 2x2	1	-	1
4.2		1	-	1
4.3		3	-	3
4.4		2	-	2
5.	<b>Учебная игра</b>	<b>5</b>	В процессе обучения	5
5.1		5	-	5

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть:** стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>8</b>	В процессе обучения 8	
1.1	Техника выполнения бега с изменением направления и скорости	2	-	2
1.2	Прыжковые упражнения со скакалкой, н/мячами	3	-	3
1.3	Силовая подготовка( упражнения с предметами)	3	-	3
2	<b>Техническая подготовка</b>	<b>6</b>	В процессе обучения 6	
2.1	Техника передачи , приема мяча сверху, снизу 2- мя руками	3	-	3
2.2	Техника нижней ,верхней прямой подачи	3	-	3
2.3.	Нападающий удар	<b>6</b>		6
2.4	Блокирование	2	-	2
2.5.	Отбивание мяча у сетки.	4	-	4
3.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	В процессе обучения 8	
3.1	Действия игроков 3х3	1	-	1
3.2	«Мельница»	1	-	1
3.3	Обманные действия игроков	4	-	4
4	.Специальная подготовка волейболиста	2	-	2
5.	<b>Учебная игра</b>	<b>7</b>	В процессе обучения 7	
5.1	Игра с различными комбинациями	7	-	7

## **1 раздел: Общефизическая подготовка**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** Медленный бег до 3-6 минут, упражнения на прыгучесть, силовые упражнения. .

## **2 раздел: Техническая подготовка.**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Передача мяча 2-мя руками сверху ,снизу ,многократные передачи над головой, набивание мяча в стену до 200 раз, Нижняя прямая подача

## **3 раздел .Тактическая подготовка.**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Работа в тройках, «мельница», обманные действия, подача мяча в заданную зону, цель. .

**4 раздел :Спец. подготовка волейболистов.** Работа п парах, тройках с мячом в движении с передачей мяча за голову, передача мяча партнеру с 1 -3-3-1-1-3-3 -6-3-3-4-3-3-5-,

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Работа п парах, тройках с мячом в движении с передачей мяча за голову, передача мяча партнеру с 1 -3-3-1-1-3-3 -6-3-3-4-3-3-5-,

## **5 раздел: Учебная игра**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Елочка », « Попади в цель», « Картошка», «Лапта», эстафеты

*Игры с прыжками:* « Скакалка», «Оторваться от земли»

## Приложение.

### ЛИТЕРАТУРА

#### Для педагога:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
- Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. пособие для
- соревнований по учителям и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
- 

#### Для обучающегося:

- Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
- Вамк Б.В. «Тренерам волейболистов». М. 2009г
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
- В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
- Лыхов В.И. «Судейство волейболу». М. 2008г. Попов В. Б. « Волейбол». М.2011г