


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4 имени А.М. Горького»
Петропавловск-Камчатского городского округа**

«Рассмотрено»

Зам. директора по ВР
 О.А. Маликова

«30» августа 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СШ № 4
Л.А. Матвеева

«31» августа 2023 г.

Приказ № 229/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

для обучающихся 5 – 11 классов

Петропавловск-Камчатский 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС НОО, ООО и СОО.

При создании программы по пионерболу и волейболу учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по пионерболу и волейболу рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по пионерболу и волейболу обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по пионерболу и волейболу является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по пионерболу и волейболу данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по пионерболу и волейболу определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по пионерболу и волейболу заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по пионерболу и является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о избранном виде спорта), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Общее число часов, которое отводится на пионербол и волейбол - 68 часов (2 раза в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения пионербола и волейбола у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию волейбола в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий по пионерболу и волейболу, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий по пионерболу и волейболу, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий по пионерболу и волейболу;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия пионерболом и волейболом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий пионерболом и волейболом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий пионерболом и волейболом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на тренировках по пионерболу и волейболу, игровой и соревновательной деятельности;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения пионербола и волейбола у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий пионерболом и волейболом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей в тренировочном процессе;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой игровых действий в пионерболе и волейболе и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой в рамках изучаемого вида спорта;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания тренера и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в пионерболе и волейболе, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий спортом. применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу обучения обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время тренировочного процесса, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику упражнений в процессе занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований по избранному виду спорта;

соблюдать правила безопасности в спортивном зале;

совершенствовать технические действия в волейболе, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теоретическая	Практическая
Раздел 1. Основы знаний				
1.1	Понятие о технике и тактике игры			
	Правила игры в волейбол.			
	Правила соревнований			
Итого по разделу				
Раздел 2. Специальная физическая подготовка				
2.1	Специальная физическая подготовка			
Итого по разделу				
Раздел 3. Технические и тактические приемы				
.1	Подача мяча			
	Передачи			
	Нападающий удар			
	Блокирование			
	Комбинированные упражнения			
	Учебно-тренировочные игры			
	Судейство игр			
	Контрольные игры			
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

Календарно-тематическое планирование

Количество часов: 68 часов; в неделю 2 часа.

№ учебн ого занят ия по поряд ку	Наименование разделов и тем	Всего часов	Методы, приёмы, формы организации учебной деятельности	Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД)	Виды и формы контроля
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Понятие о технике и тактике игры.		Беседа	Знать технику безопасности. Создание понятийного словаря.	Опрос
	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.		Строго-регламентированный	Перемежаться по залу разными способами. Выполнять стойку готовности игрока.	
	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.		Слитный, демонстрационный.	Выполнять разными способами бросок мяча	Контрольное упражнение
	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.		Показ упражнения	Передавать мяч партнёру сверху снизу перемещаться с мячом по площадке координировать и направлять на действия партнёра	Контрольное упражнение
	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Практическая, игровой	Знать правила игры и перемещения игроков по площадке во время игры. Взаимодействовать с игроками команды	Тест-Опрос
	Правила игры в волейбол, судейство. Учебно-тренировочная игра.		Диалог, игровой	Заполнение понятийного словаря. Знать элементарные жесты судьи Уметь выполнять технические действия в игре	Опрос
	Техника верхней прямой подачи.		Демонстрационный, строго-регламентированный	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	

	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.		Практическая, Слитный	Уметь быстро бегать на короткие дистанции Выполнять координационные упражнения. Выполнять прием мяча с подачи	Контрольное упражнение
	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи .		Практическая, Повторный.	Выполнять бег на длинные дистанции. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу	Контрольное упражнение
	Учебная игра в волейбол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.		Практическая, игровой, вариативный	Уметь выполнять технические действия в игре Уметь выполнять элементарные тактические действия в игре.	
	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Практическая, Соревновательный.	Уметь играть с элементарными техническими и тактическими действиями. Выполнять и понимать жесты судьи	Контрольное упражнение
	Чередование способов перемещения: остановка шагом и скачком.		Демонстрационный, строго-регламентированный	Уметь координировать движения в игре Уметь правильно выполнять технические движения игрока	
	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.		Показ упражнения, повторная	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений.	Тест-Опрос
	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.		Практическая Круговая тренировка	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку.	

				Сотрудничать с напарником.	
	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.		Практическая, повторный. групповой	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку. Сотрудничать с напарником.	Контрольное упражнение
	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.		Практическая, строго-регламентирующей.	Понимать принцип выполнения тактических действий в игре. проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений. игровых ситуаций	
	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.		Практическая, повторный.	Выполнять в совершенстве передачи мяча. Корректировать собственные действия. Заполнение понятийного словаря.	
	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.		Практическая, повторный.	Уметь выполнять общую разминку для развития выносливости. Знать правила дыхания Выполнять в совершенстве верхнюю прямую подачу.	
	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?».		Практическая, соревновательной.	Уметь выполнять на быстроту и точность эстафеты с мячом. Контролировать эмоциональное состояние.	
	Развитие координационных способностей средствами волейбола. П/и «Сумей передать и		Игра, Игровой	Уметь выполнять на координацию и точность игры с мячом.	

	подать».			Контролировать эмоциональное состояние.	
	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.		Практическая. Соревновательный	Уметь качественно выполнять прием мяча с подачи. Применять разученное упражнение в игре	Контрольное упражнение
	Развитие координационных способностей средствами волейбола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.		Показ упражнения. Строго-регламентированный.	Уметь выполнять общую разминку для развития координации движения. Представлять двигательное действие нападающего удара. Уметь объяснить техническое действие по фазам.	
	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Практическая. Слитный. Игровой.	Заполнение понятийного словаря. Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре. Судейство.	Беседа
	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Практическая. Круговая тренировка	Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре. Судейство.	
	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча		Показ упражнения. Практическая	Уметь выполнять верхнюю подачу и передачу мяча в связующем звене. Уметь концентрировать внимание на игровой ситуации.	Контрольное упражнение
	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне		Групповая. Игровой	Представлять роль и взаимодействие игроков в передней линии. Уважительно относиться к соперникам	
	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.		Показ упражнения. Строго-регламентированный метод	Иметь представление о блокировании атакующего игрока	

				противоположной площадки. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений.	
	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.		Практическая, Игровой	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь выполнять перемещение и блокирование игрока противоположной команды. Сопереживать, проявлять взаимовыручку.	Контрольное упражнение
	Повторение тактических приемов в нападении и защите.		Игра, Повторный.	Уметь в игре применять технический прием в нападении. Корректировать личные действия	
	Развитие координационных способностей средствами волейбола. Совершенствование техники прямого нападающего удара.		Практическая, Слитный	Уметь в игре применять технический прием в нападении.	Контрольное упражнение
	Развитие тактического мышления средствами волейбола. Тестирование. Учебная игра.		Диалог, демонстрация,	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям	Тес-опрос
	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Практическая, Соревновательная	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям Заполнение понятийного словаря	
	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		Практическая, соревновательная	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям.	

	Соревнование		Игра. соревновательная	Уметь анализировать результат состоявшейся игры (техническую, тактическую, эмоциональную сторону).	
--	--------------	--	------------------------	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

1. Физическая культура. 5 – 7 классы. И.Лях. Издательство Просвещение 2021 год.
2. Физическая культура. 8 – 9 классы. И.Лях. Издательство Просвещение 2021 год.
3. Физическая культура. 10 – 11 классы. И.Лях. Издательство Просвещение 2021 год.
4. Игры на воздухе/ Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
5. В часы досуга. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
6. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
7. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 000 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение. 1988