

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 4
«31» августа 2024 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Коханова О.В.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И.
приказ № 347 от 01.09.2024

Рабочая программа
педагога дополнительного образования

Волейбол.

02.09.2024 г. – 24.05.2025 г.
(срок реализации программы)

Марыгина Л.Л.
(Ф.И.О. учителя)

г. Красноярск

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ СОШ № 10, принятому 29 августа 2019 года.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Секционная работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

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

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

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

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Режим занятий: общее количество часов в год 102 часа при трехразовом занятии в неделю;
1-я группа 7-11 классы 3 часа (академических) в неделю,
2 – я группа 5-6 классы 3 часа (академических) в неделю,
3-я группа 3-4 классы 3 часа (академических) в неделю,
Срок реализации программы 3 года.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Коммуникативные:

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя (тренера);
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к участникам независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Ученик получит возможность научиться:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявлять самостоятельность;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<p>«Основы знаний».</p> <p>Становление волейбола как вида спорта.</p> <p>Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Эволюция правил игры по волейболу.</p> <p>Упрощённые правила игры. Действующие правила игры.</p>	<p>Беседа. Фронтальная, групповая, индивидуальная.</p>	<p>Вводное занятие Знакомство.</p> <p>Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.</p> <p>Спортивная форма.</p> <p>Гигиенические требования.</p> <p>Ознакомление с программой.</p> <p>Понятие об обучении и тренировке в волейболе.</p> <p>Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды</p>

		соревнований. Понятие о методике судейства. Работа по карточкам. Интеллектуальные игры.
<p>«Общая и специальная физическая подготовка». Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>
<p>Техника игры. Техника нападения (стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар); техника защиты (перемещения, приём мяча, блокирование);</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Техника нападения. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча —</p>

		<p>верхняя прямая.</p> <p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p> <p>Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.</p> <p>Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</p>
<p>Тактика игры. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные); тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные).</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Тактика нападения. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.</p>

		<p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p> <p>Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. С... блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</p>
Правила игры и участие в	Фронтальная, групповая.	Соревнования.

Учебно-тематическое планирование для 2 и 3 группы (5-6, 3-4 классы).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2 часа		
1.1	История развития волейбола, техника безопасности.	1 часа	1 часа	
1.2	Правила игры и методика судейства.	1 часа	1 час	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4 часа		
2.1	Общая физическая подготовка	2 часа		2 часа
2.2	Специальная физическая подготовка	2 часа		2 часа
3.	Техническая подготовка.	2 часа	2 часа	
4.	Техника игры в волейбол	2 часа	1 час	1 час
5.	Методика тренировки волейболистов	2 часа	2 часа	
6.	Изучение техники игры в волейбол.	62 часа		
6.1	<i>Техника нападения:</i>	<i>42 часа</i>		
6.1.1	перемещения	2 часа		2 часа
6.1.2	стойки	2 часа		2 часа
6.1.3	подача мяча	16 часов		16 часов
6.1.4	передача мяча	14 часов		14 час.
6.1.5	нападающий удар	8 часов		8 часов
6.2	<i>Техника защиты:</i>	<i>20 часов</i>		
6.2.1	перемещения	4 часа		4 часа
6.2.2	приём мяча	10 часов		10 часов
6.2.3	блокирование	6 часов		6 часов
7.	Изучение тактики игры в волейбол.	28 часов		
7.1	<i>Тактика нападения:</i>	<i>8 часов</i>		
7.1.1	индивидуальные действия	2 часа		2 часа
7.1.2	групповые действия	4 часа		4 часа
7.1.3	командные действия	2 часа		2 часа
7.2	<i>Тактика защиты:</i>	<i>20 часов</i>		
7.2.1	индивидуальные действия	6 часов		6 часов
7.2.2	групповые действия	6 часов		6 часов

7.2.3	командные действия	8 часов		8 часов
7.2.3	игра по правилам с заданием	В течении тренировочного процесса		
	Итого:	102 часа	7 часов	95 часов

Учебно-тематическое планирование для

1 группы (7-11 класса)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2 часа		
1.1	История развития волейбола, техника безопасности.	1 часа	1 часа	
1.2	Правила игры и методика судейства.	1 часа	1 час	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4 часа		
2.1	Общая физическая подготовка	2 часа		2 часа
2.2	Специальная физическая подготовка	2 часа		2 часа
3.	Техническая подготовка.	2 часа	2 часа	
4.	Техника игры в волейбол	2 часа	1 час	1 час
5.	Методика тренировки волейболистов	2 часа	2 часа	
6.	Изучение техники игры в волейбол.	52 часа		
6.1	<i>Техника нападения:</i>	<i>32 часа</i>		
6.1.1	перемещения	2 часа		2 часа
6.1.2	стойки	2 часа		2 часа
6.1.3	подача мяча	10 часов		10 часов
6.1.4	передача мяча	10 часов		10 часов
6.1.5	нападающий удар	8 часов		8 часов
6.2	<i>Техника защиты:</i>	<i>20 часов</i>		
6.2.1	перемещения	4 часа		4 часа
6.2.2	приём мяча	10 часов		10 часов
6.2.3	блокирование	6 часов		6 часов
7.	Изучение тактики игры в волейбол.	38 часов		
7.1	<i>Тактика нападения:</i>	<i>8 часов</i>		

7.1. 1	индивидуальные действия	2 часа		2 часа
7.1. 2	групповые действия	4 часа		4 часа
7.1. 3	командные действия	2 часа		2 часа
7.2	<i>Тактика защиты:</i>	<i>30 часов</i>		
7.2. 1	индивидуальные действия	10 часов		10 часов
7.2. 2	групповые действия	10 часов		10 часов
7.2. 3	командные действия	10 часов		10 часов
7.2. 3	игра по правилам с заданием	В течении тренировочного процесса		
	Итого:	102 часа	7 часов	95 часов

IV. Календарно-тематическое планирование по волейболу для 3 группы (3-4 классов).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	Вводное занятие	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(42)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-22	Обучение технике нижней боковой подачи.	4	
23-26	Обучение технике верхней прямой подачи.	4	
27-30	Обучение технике верхней боковой подаче.	4	
31-32	Обучение укороченной подачи.	2	
33-36	Обучения технике верхних передач.	4	
37-42	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	6	
43-46	Обучение технике передач снизу.	4	
47-54	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
55-64	Обучение технике приема подач.	10	
65-68	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
69-74	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
75-78	Обучение и совершенствование индивидуальных	4	

	действий.		
79-80	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
81-82	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(20)	
83-84	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	
85-86	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	
87	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	
88	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	1	
89-90	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
91	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
92	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
93	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	1	
94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

Календарно-тематическое планирование по волейболу для 2 группы (5-6 классов).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	1. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	

3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(42)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-22	Обучение технике нижней боковой подачи.	4	
23-26	Обучение технике верхней прямой подачи.	4	
27-30	Обучение технике верхней боковой подаче.	4	
31-32	Обучение укороченной подачи.	2	
33-36	Обучения технике верхних передач.	4	
37-42	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	6	
43-46	Обучение технике передач снизу.	4	
47-54	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
55-64	Обучение технике приема подач.	10	
65-68	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
69-74	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
75-78	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
79-80	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
81-82	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(20)	
83-84	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	
85-86	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	
87	Обучение индивидуальным тактическим	1	

	действиям блокирующего игрока.		
88	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	1	
89-90	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
91	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
92	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
93	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	1	
94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа)	

**Календарно-тематическое планирование по волейболу
для 1 группы (7-11 классы).**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	2. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	

	Техника нападения	(32)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-20	Обучение технике нижней боковой подачи.	2	
21-22	Обучение технике верхней прямой подачи.	2	
23-24	Обучение технике верхней боковой подаче.	2	
25-26	Обучение укороченной подачи.	2	
27-30	Обучение технике верхних передач.	4	
31-32	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	2	
33-36	Обучение технике передачи снизу.	4	
37-44	Обучение технике нападающих ударов.	8	
	Техника защиты	(20)	
45-54	Обучение технике приема подач.	10	
55-58	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
59-64	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
65-68	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
69-70	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
71-72	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(30)	
73-75	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	
76-78	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	3	
79-81	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	3	
82-84	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	
85-86	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
87	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
88	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	

89-91	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	3	
92-94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа)	

V. Материально-техническое обеспечение занятий

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

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

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Методика и содержание проведение контрольных испытаний

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10), 120 м (15+15+30+30+15+15), 180м

(15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с оббеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Литература:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.
2. А ш м а р и Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Волейбол /Под .ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984
5. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
6. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.

7. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу.—М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Ивоилов А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
12. Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969.
13. Слупский Л. Н. Волейбол: игра связующего.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
с углубленным изучением отдельных предметов
имени академика Ю.А. Овчинникова»

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«31» августа 2024 г.

Согласовано
заместитель директора
МБОУ СОШ №10
Коханова О.В.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Казанова Т.И.
приказ № 347 от 01.09.2024

Рабочая программа
педагога дополнительного образования

Мини-футбол.

02.09.2024 г. – 24.05.2025 г.
(срок реализации программы)

Баранова Н.П.
(Ф.И.О. учителя)

г. Красноярск