

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивдель

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол»

Форма обучения: очная

Место реализации: 624590 Свердловская область, г. Ивдель, ул. Данилова, д.134

МАОУ СОШ № 1 г. Ивдель

Возраст обучающихся 10-12 лет

Срок реализации 1 год

Базовый уровень

Ивдель,2025

Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения данной программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- формирование знаний о баскетболе 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
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание программы

Материал программыдается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований, гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. В раздел «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

I.Основы знаний: 5ч

1.1 История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно - тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

Оснащение спортсмена. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Раздел II Общая физическая подготовка (ОФП): 60 часов

ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом. Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Раздел III Специальная физическая подготовка (СФП) 35 часов

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед 13 в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема. Упражнения для развития ловкости и координации движений:
- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900 , 1800 ;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Упражнения для развития силы - для мышц кисти:
- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.); - для мышц плечевого пояса:
- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; - для мышц ног:
- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120 0), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.; 15
- серии прыжков с преодолением препятствий. Упражнения для развития выносливости:
- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад. Упражнения для развития гибкости:
- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Раздел IV Технико-тактическая подготовка. 30 часов

Стойки, перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову.

Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону

3. Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование. Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

Раздел V Соревнования 6 часов

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Формы организации образовательного процесса: секции, товарищеские встречи, соревнования.

Календарно-тематическое планирование

Программа рассчитана на 4 часа в неделю, 34 рабочих недели, итого 136 часов

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов
1		Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Инструктаж.	1
2		Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.	1
3		Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные	1

		категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.	
4-5		История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол.	2
6-7		Стойки, перемещения. Стойки игрока.	2
8-9		Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п.	2
10-11		Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п.	2
12-13		Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	2
14-15		Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	2
16-17		Передачи мяча, прыжки через различные предметы и	2
18-19		Передачи мяча, прыжки через различные предметы и	2
20-21		Передачи мяча, прыжки через различные предметы и	2
22-23		Передача мяча сверху двумя руками; над собой	2
24-25		Передача мяча сверху двумя руками; над собой	2
26-27		Передача мяча сверху двумя руками; над собой	2
28-29		Передача мяча сверху двумя руками с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;	2
30-31		Передача мяча сверху двумя руками с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;	2
32-33		Передача мяча сверху двумя руками с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;	2
34-35		Передача мяча сверху двумя руками в парах;	2
36-37		Передача мяча сверху двумя руками в парах;	2
38-39		Передача мяча сверху двумя руками в парах;	2
40-41		Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии	2

42-43		Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.	2
44-45		Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.	2
46-47		Передача мяча сверху двумя руками Передача мяча за голову.	2
48-49		Передача мяча сверху двумя руками Передача мяча за голову.	2
50-51		Передача мяча сверху двумя руками Передача мяча за голову.	2
52-53		Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.	2
54-55		Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.	2
56-57		Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.	2
58-59		Прием мяча и подачи.	2
60-61		Прием мяча и подачи.	2
62-63		Прием мяча и подачи.	2
64-65		Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м)	2
66-67		Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м)	2
68-69		Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м)	2
70-71		Прием сверху двумя руками: после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м)	2
72-73		Прием сверху двумя руками: после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м)	2
74-75		Прием сверху двумя руками: после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м)	2
76-77		Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения	2
78-79		Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения	2
80-81		Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения	2
82-83		Прием мяча снизу ,в парах направляя мяч вперед	2

84-85		Прием мяча снизу ,в парах направляя мяч вперед	2
86-87		Прием мяча снизу, в парах направляя мяч вперед	2
88-89		Прием мяча снизу, в парах направляя мяч вперед	2
90-91		Прием подачи и первая передача в зону нападения	2
92-93		Прием подачи и первая передача в зону нападения	2
94-95		Прием подачи и первая передача в зону нападения	2
96-97		Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача:	2
98-99		Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача:	2
100-101		В стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.;	2
102-103		В стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.;	2
104-105		Нападающий удар и блокирование.	2
106-107		Нападающий удар и блокирование.	2
108-109		Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.	2
110-111		Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.	2
112-113		Тактика в нападении с мячом и без мяча	2
114-115		Тактика в нападении с мячом и без мяча	2
116-117		Тактика в нападении с мячом и без мяча	2
118-119		Выбор места для выполнения второй передачи у сетки	2
120-121		Выбор места для выполнения второй передачи у сетки	2
122-123		Выбор места для выполнения второй передачи у сетки	2
124-125		Тактика защиты (индивидуальная).	2
126-127		Тактика защиты (индивидуальная).	2
128-129		Тактика защиты (индивидуальная).	2
130-131		Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	2
132-133		Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	2
134-135		Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	2
136		Соревнования	1