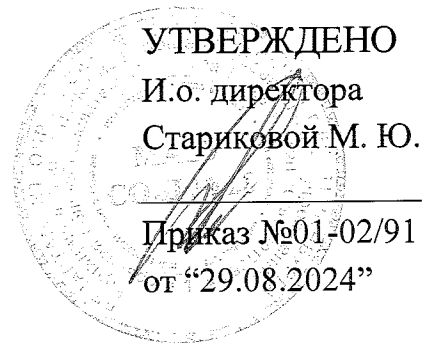


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 28

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МАОУ СОШ № 28

Протокол №1
от "29.08.2024"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО КУРСУ «ВОЛЕЙБОЛ»
для детей 8 -17 лет,
срок реализации – 1 год**

Екатеринбург, 2024

Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»

Личностными результатами изучения программы являются:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Формирование ценностных ориентаций;
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
5. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
6. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах); склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Метапредметными результатами изучения программы являются:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Предметные результаты:

1. Владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
2. Владеть основными фактами из истории развития волейбола в России;
3. Выполнять нормативы по ОФП.

Оздоровительные результаты программы:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно - спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередувание приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.

21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку). Подача на точность в зоне - по заданию.

1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу.
2. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны № 3
3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
4. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
5. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. Медико-биологические средства. Психологические средства восстановления. Педагогические средства.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и

обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований.

Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Планируемые результаты:

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	5
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	5
3	Технико-тактическая подготовка	8
4	Восстановительные мероприятия	6
5	Инструкторская и судейская практика	в процессе каждой тренировки
6	Контрольные нормативы	4
7	Спортивные соревнования, их организация и проведение	По графику
	Итого	28

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов
Общая физическая подготовка – 5 часов		
1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	1
2.	Режим дня и питания.	1
3.	Гигиена тренировочного процесса.	1
4.	Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.	1
5.	Эстафета. Спортивные игры.	1
Специальная физическая и теоретическая подготовка – 5 часов		
6.	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	1
7.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.	1
8.	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно - спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.	1
9.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы	1

	и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.	
10.	Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.	1
Технико-тактическая подготовка – 8 часов		
11.	Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры.	1
12.	Состав команды. Расстановка и переход игроков.	1
13.	Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры.	1
14.	Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	1
15 - 18	Техническая подготовка	4
Восстановительные мероприятия – 6 часов		
19.	Гигиенические средства восстановления.	1
20.	Медико-биологические средства восстановления.	1
21.	Психологические средства восстановления.	1
22.	Педагогические средства.	1
23.	Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.	1
24.	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	1
Инструкторская и судейская практика – в процессе каждой тренировки		
Контрольные нормативы – 4 часа		
25.	Содержание и методика контрольных испытаний.	1
26 - 28	Сдача контрольных нормативов.	3
Участие в соревнованиях – по графику		

Формы и методы работы

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Методы работы:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Форма обучения – очная.

Формы контроля

Определение результативности обучения

Текущий контроль уровня усвоения ДООП осуществляется:

1. по результатам сдачи нормативов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь и май);

2. по результатам участия учащимися в спортивных соревнованиях различного уровня.

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные, фронтальные, поточные формы контроля освоения программы. Аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности не предусмотрена. После освоения ДООП документ не выдается.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002269

Владелец Старикова Марта Юрьевна

Действителен с 08.08.2024 по 08.08.2025