Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 82

СОГЛАСОВАН
Педагогический совет
МБОУ СОШ № 82
протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:

Директор_____Л. А. Туканова
приказ № 426-од от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

(К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся 11-13 лет

Срок реализации 2 года

Составитель: Симоненко В. В.
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2023

1. **Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.**

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол» у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

После окончания первого года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания второго года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять обманные действия “скидки”.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Содержание программы

1 год обучения

ТЕМА 1.Теоретическая подготовка

Теория –6ч.

Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка

Теория –5 ч.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Практика-30 часов. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель,на дальность, в движущуюся цель. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам.

ТЕМА 3.*Специальная физическая подготовка*

Теория -1 ч.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Практика -9 часов.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

ТЕМА 4.*Техническая подготовка*

Теория -3 ч.

Техника нападения.

Практика -30 часов.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

ТЕМА 5.*Тактическая подготовка*

Теория -3 часа.

Тактика нападения.

Практика -9 часов.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

ТЕМА 6.*Интегральная подготовка*

Теория -3часа.

Техника упражнений на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности

Практика – 3 часа.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Содержание программы второго года обучения

ТЕМА 1.Теоретическая подготовка

Теория –6ч.

Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Правила игры волейбол

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка

*Теория –3*ч.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Практика- 27ч.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3х10м,6х10м,10х10м. 5. Подвижные игры.

ТЕМА 3.*Специальная физическая подготовка*

Теория -3 ч.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести.

Практика -12 часов.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены,

броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.

ТЕМА 4.*Техническая подготовка*

Теория -3 ч.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.

Практика -30 часов.

Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

ТЕМА 5.*Тактическая подготовка*

Теория -3 часа.

Тактика нападения.

Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Тактика защиты.

Практика -9 часов.

Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

ТЕМА 6.*Интегральная подготовка*

Теория -2 часа.

Техника упражнений на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности

Практика – 3 часа.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

3. Тематическое планирование
1 год обучения

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа – 102 часа в год.

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	35	5	30	Входное и итоговое
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
5	Тактическая подготовка	12	3	9	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	6	3	3	Наблюдение
7	Соревнования.	2 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	3		3	Нормативы
Итого:		102	21	81	

Тематическое планирование
2год обучения
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа – 102 часа в год.

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Входное и итоговое
3	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
5	Тактическая подготовка	12	3	9	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования.	2 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	3		3	Нормативы
Итого:		102	21	81	