

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Межовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 1

« 25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Даценко С.В

Приказ №176 - О

«28» августа 2023 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Для учащихся 1 – 4 классов

Срок реализации: 1 год
Составил: учитель Васильев С.И.

с. Межово
Красноярского края
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерной основной образовательной программой начального общего образования. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, тренажерный зал и необходимый инвентарь и оборудование.

Рабочая программа составлена для детей 7-10 лет и рассчитана на 1 год обучения в количестве 204 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в форме тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

Цель программы – создание особой образовательной и здоровьесберегающей среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

В достижении данной цели программа решает ряд **задач**:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Обучение основам техники и тактики волейбола.

Ожидаемы результаты

Предметные:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Теоретические сведения

Знать: Понятие физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Что такое гигиена? Правила общей гигиены. Правила личной гигиены. Режим дня юного спортсмена. Уход за телом, полостью рта.

Роль физических упражнений для здоровья. В здоровом теле здоровый дух. Знакомство с понятием доброта, правдивость, честность, исполнительность.

Общая физическая подготовка.

Уметь выполнять: челночный бег 3*10м., прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, наклоны туловища вперед из положения «лежа», эстафеты с бегом, бег до 5

минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.; прыжки на одной и двух ногах; прыжки с высоты до 30 см.

Специальная физическая подготовка.

Уметь выполнять: Бег по сигналу; бег из различных И.П.; бег с остановками; с изменением направления движения; с ускорениями до 20 м.; прыжки в высоту с разбега и с места.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Уметь выполнять: Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

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

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Подвижные игры и эстафеты.

Уметь играть в подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Салки вырубалки», «пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Точный расчет», «Метко в цель», «мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «Волк во рву», «удочка», мини-баскетбол.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ пп	Разделы программы	Количество часов		
		Практические занятия	Теоретические занятия	всего
1	Теоретические сведения			
1.1	Гигиеническая культура	-	2	2
1.2	Физическая культура	-	2	2
1.3	Нравственная культура	-	2	2
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	-	6	6
2	Общая физическая подготовка	22	2	24
3	Специальная физическая подготовка	20	2	22
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	138	4	142
5	Контрольные испытания	4	-	4
	ИТОГО:	184	20	204

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ СВЕДЕНИЯ.

1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в мире, в России.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
6. Правила соревнований, их организация и проведение. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи.
7. Основы техники и тактики игры. Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;

- прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

- метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

5. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Основные элементы техники игры: ведение, передачи. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ворсѳм тюрик (салки до последнего)», «Чечаломѳн ворсѳм (игра в перепрыгивании)».

6. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх, нападающих ударов и т.д. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров».

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

- 2. Прием сверху двумя руками:** прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).
- 3. Прием снизу двумя руками:** прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол в школе Ю.Д. Железняк Москва 1989 г.
2. Подвижные игры детей. И.М. Коротков 1987 г.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
4. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000 г.