МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. И. РЫБНИКОВА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседании МОПротокол № 1от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СогласованоЗам.директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Глушко О.О./«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | УтвержденоДиректор МБОУ «СОШ № 9 им. Рыбникова»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Гапонов Е.Н./Приказ № 57/01-08от 31.08.2023 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

Направление: физкультурно-спортивное

Нормативный срок освоения: 1 год

Руководитель: Никулин Иван Николаевич

2023

Рабочая программа по волейболу для групп начальной подготовки

**Волейбол**

**Краткое описание программы:** программа направлена на

**Цель программы -** оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности, овладение технических навыков.

**Полное описание программы:** В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их  дальнейшей социализации в современном обществе.

Основой подготовки воспитанников  яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

**Планируемые результаты**

**Результатом**  занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к со­циальной реальности в целом.

 Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

**В результате изучения данного курса в 4 классе обучающиеся получат возможность формирования.**

**Личностных результатов:**

1. Испытывать чувство гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре дру­гих народов;
2. Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
3. Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоцио­нально-нравственную отзывчивость, понимание и сопережива­ние чувствам других людей;
4. Сотрудничать со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
5. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
7. Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

 Владеть

1. Применять полученные знания в игре.
2. Контролировать свое самочувствие.
3. Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата.
4. Определять общую цель и путей её достижения.
5. Распределять функции и роли в совмест­ной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
6. Конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества.
7. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
8. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
9. Излагать факты истории развития волейбола.

**Предметные результаты**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
4. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
5. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
6. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
7. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
8. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
9. В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание**

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Первое занятие посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

**Развитие волейбола**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

**Физическая культура и спорт в России.**

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организа­ция, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль**.

 Общие гигиени­ческие требования к занимающимся волейболом с учетом его спе­цифических особенностей. Режим дня и питания с учетом заня­тий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях во­лейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на си­стему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, напа­дающие удары. Значение технической подготовки для роста спор­тивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

***Практические занятия***

**Общая физическая подготовка.** (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; со­вершенствование навыков естественных видов движений; подго­товка к сдаче нормативов)

***Гимнастические упражнения.*** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастически­ми палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражне­ния вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен­ки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с на­бивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки  в  высоту  с  прямого  разбега   (с  мостика)   углом  или  согнув ноги.

***Акробатические упражнения****.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные уп­ражнения для моста у гимнастической стенки.

***Легкоатлетические упражнения.*** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

***Метание.*** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. ***Спортивные игры.*** Баскетбол, волейбол и т.д.

**Специальная физическая подготовка.** ***Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных******действий.*** По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положени­ях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение при­ставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челноч­ный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обрат­но— спиной. По принципу челночного бега передвижение при­ставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

***Подвижные игры:*** «День и ночь» (сигнал зрительный, исход­ные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй,  унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Не­вод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эста­фета».Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

***Упражнения для развития прыгучести.*** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из по­ложения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держать­ся на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота посте­пенно увеличивается), количество прыжков подряд также увели­чивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). 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 опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные под­скоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетболь­ного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии подач мяча.*** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизато­рами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии нападающих ударов.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимна­стический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Ими­тация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра­вой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку..

 **Техника нападения.**

***Перемеще­ния и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом.*** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с пере­мещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:*** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.**

Действия без мяча: скачок вперед, останов­ка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбива­ние мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

***Индивидуальные действия.*** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Че­редование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке полови­ны площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по зада­нию).

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При бло­кировании (выход в зону удара). При страховке партнера, при­нимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: вы­бор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

***Командные действия.*** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

***Практические занятия.*** Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.