

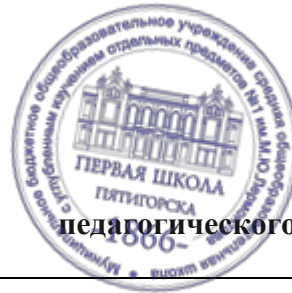


ПЕРВАЯ ШКОЛА
ПЯТИГОРСКА
- 1866 -

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с углубленным изучением отдельных предметов №1 им. М. Ю. Лермонтова

357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект 40 лет Октября, 99, телефон/факс: 39-25-74; 39-25-67, lermontov@one-school.ru

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Л.А. Единарова
«29»августа 2022г.



Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 1
им. М.Ю. Лермонтова
Д.В. Васюткин
Протокол заседания
педагогического совета №1 от «29»августа 2022 г.
Приказ №141 от 30.08.2022.

ВОЛЕЙБОЛ

Рабочая программа спортивной направленности для учебной группы начальной подготовки первого года обучения

Разработала учитель физкультуры Денегина И.В.

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для группы начальной подготовки первого года обучения «Волейбол» составлена на основе образовательной программы для МАОУ ДОД ДЮСШ МР Благоварский район, с.Языково, 2009 (составитель Ахмадуллин И.И.)

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей девушек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы -9-17 лет.

Программа по волейболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе. Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «волейбол»;
- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными половыми особенностями каждой группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы и ЦДОД, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы и центра, города и республики.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в "пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Цель программы - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
 - формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
 - воспитание волевых качеств личности обучающегося;
 - овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;
- воспитание коммуникативных качеств.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основными техниками и тактикой игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня

индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы волейболистов - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективное обучение;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в волейбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Настоящая программа рассчитана на три года обучения, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе.

В первый год обучения проводится набор в группы детей 12-17 лет, однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых выражены способности к двигательной деятельности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ (1 года обучения)

1. Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в Республики Башкортостан и в России.
Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
2. Краткий исторический очерк развития волейбола.
Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.
5. Правила игры, организация и проведение соревнований.
Правила игры в мини-волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Практические занятия:

1. Общая физическая подготовка.
Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.
1. Строевые упражнения
 - основная стойка
 - действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя

- переход с шага на бег и с бега на шаг
 - изменение скорости движения
 - изменение направления движения
 - остановка во время движения шагом и бегом
2. Гимнастические упражнения
- упражнения для рук и плечевого пояса
 - упражнения с набивными мячами
 - упражнения со скакалками
 - упражнения для мышцы туловища и шеи -
 - упражнения на скамейках
3. Акробатические упражнения
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
 - кувырком вперед, назад из упора присев
4. Легкоатлетические упражнения
- беговые ускорения до 40 м
 - эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
 - прыжки с места, с разбега(в высоту, в длину)
5. Метание
- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
 - метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы.

2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий
- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
 - бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
 - челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
 - челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
 - челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
 - челночный бег с набивными мячами в руках
2. Упражнения для развития прыгучести
- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
 - то же, но с прыжком вверх
 - то же, но с набивным мячом в руках
 - прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
 - то же, с отягощением
 - прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
 - спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх
 - действия с мячом:
 - прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

4.Тактическая подготовка

1. Тактика нападения
- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).

- групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3 ; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2. Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи

5. Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

6. Организация и проведение соревнований

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

первый год обучения

На первом году обучения большое внимание уделяется физической подготовке - до 40% учебного времени. Объем технической подготовки составляет приблизительно 21%, но это без учета объема выполняемых технических приемов в процессе тактической и интегральной подготовки.

Повышается значение интегральной подготовки, на неё выделяется около 15% учебного времени. Это связано с необходимостью объединения /интеграции/ эффекта отдельных компонентов тренировки /физической, тактической, технической/ с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

третий год обучения

По сравнению со вторым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку, увеличивается - на специальную физическую подготовку. Объем технической подготовки достигает 22%, а с учетом ее доли в тактической и интегральной подготовке возрастает еще больше.

На тактическую подготовку отводится 15-17%, а на интегральную -16% учебного времени.

В теоретическую часть включены темы по национально-региональному компоненту. Значительно увеличивается количество игр.

Тестовые вопросы:

1 год обучения.

1. Где и когда зародился волейбол?
2. Кто основа гель волейбола'?
3. Как избежать травматизма при занятиях? -
4. Какие физические качества развивает волейбол?
5. Назвать 5 основных технических элементов волейбола.
6. Как с английского языка перевести «Волейбол»?
7. Назвать основные гигиенические правила при занятиях волейболом.
8. Для чего нужна разминка?
9. Назвать основные правила игры.
10. Как влияют занятия волейболом на костно-мышечный аппарат занимающихся?

При ответе на 7 вопросов - оценка «5»

При ответе на 6 вопросов - оценка «4»

При ответе на 5 вопросов - оценка «3»

**Календарно-тематический план
Волейбол 1-й год обучения
(6 часов в неделю, 192 часа в год)**

П	Тема и краткое содержание материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Инструктаж по ТБ и ОТ. ФК и спорт в РФ и РБ	2	2.10	
2	Строение и функции организма. ОФП (беговые упражнения)	2	5.10	
3	Гигиена и закаливание. СФП Обучение передачам мяча.	2	7.10	
4	Основы техники и тактики. ОФП (прыжковые упражнения)	2	9.10	
5	Врачебный контроль и самоконтроль. СФП. Обучение передачам мяча	2	14.10	
6	Основы подготовки и обучения спортсменов. СФП. Обучение передачам мяча	2	16.10	
7	Правила, организация и проведение соревнований. ОФП (прыжковые упражнения)	2	19.10	
8	СФП. Совершенствование передач мяча.	2	21.10	
9	ОФП (беговые упражнения) СФП. Поддача, прием мяча в парах	2	23.10	
10	СФП. Совершенствование передачи мяча в парах. ОФП. (силовая подготовка)	2	26.10	
11	ОФП. (прыжковые упражнения) СФП. Совершенствование передачи мяча в парах	2	28.10	
12	СФП. Совершенствование передачи мяча. ОФП. (беговые и прыжковые упражнения)	2	30.10	
13	ОФП СФП. Учебная двухсторонняя игра	2	2.11	
14	СФП. Тактические действия игроков в нападении.	2	6.11	
15	Прием контрольных нормативов	2	9.11	
16	СФП. Совершенствование передачи мяча в парах. ОФП	2	11.11	

17	СФП. Совершенствование приема мяча в парах.	2	13.11	
18	СФП. Обучение подачам мяча. ОФП (беговые упражнения)	2	16.11	
19	СФП. Совершенствование подачи мяча. ОФП (прыжковые упражнения)	2	18.11	
20	ОФП (силовые упражнения со снарядами) СФП. Обучение подачам мяча снизу.	2	20.11	
21	СФП. Совершенствование передачи мяча в тройках на месте. Учебная двухсторонняя игра.	2	23.11	
22	СФП. Совершенствование передач мяча через сетку в парах. ОФП (прыжковые упражнения)	2	25.11	
23	Совершенствование подачи мяча и приема мяча. ОФП (прыжки)	2	27.11	
24	СФП. Тактические действия в нападении. ОФП. (прыжковые упражнения)	2	30.11	
25	СФП. Тактические действия игроков в защите. ОФП (эстафеты)	2	2.12	
26	СФП. Совершенствование передачи мяча	2	4.12	
27	ОФП (эстафеты). СФП. Совершенствование передачи мяча.	2	7.12	
28	СФП. Обучение верхней подаче мяча. ОФП	2	9.12	
29	СФП. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. ОФП (прыжковые упражнения)	2	11.12	
30	ОФП. (беговые упражнения) СФП. Обучение нападающим ударам.	2	14.12	
31	СФП. Совершенствование подачи мяча. Обучение нападающему удару.	2	16.12	
32	СФП. Совершенствование передач мяча. ОФП (эстафета)	2	18.12	
33	СФП. Обучение передачам мяча снизу в парах. Двухсторонняя игра.	2	21.12	
34	СФП. Совершенствование передач мяча снизу в парах. ОФП (силовые упражнения)	2	23.12	
35	ОФП. (строевые упражнения) СФП. Обучение нападающему удару.	2	25.12	
36	ОФП. (беговые упражнения) СФП. Совершенствование приема мяча снизу.	2	28.12	

37	ОФП. (прыжковые упражнения) СФП. Обучение приема мяча сверху.	2	30.12	
38	СФП. Совершенствование передачи мяча на месте. Обучение передачам мяча.	2	11.01	
39	СФП. Совершенствование передачи мяча в парах. ОФП (строевые упражнения на месте)	2	13.01	
40	СФП. Совершенствование нападающего удара и приема мяча с доводкой с высокой траекторией в парах.	2	15.01	
41	СФП. Совершенствование нападающего удара и приема мяча с доводкой с высокой траекторией в парах.	2	18.01	
42	СФП. Тактика нападения. ОФП	2	20.01	
43	СФП. Тактика защиты ОФП.	2	22.01	
44	СФП. Совершенствование верхней прямой подачи ОФП.	2	25.01	
45	ОФП СФП. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	27.01	
46	СФП. Совершенствование приема мяча. ОФП	2	29.01	
47	СФП. Совершенствование приема мяча. ОФП.	2	1.02	
48	ОФП СФП. Обучение нападающему мяча.	2	3.02	
49	ОФП СФП. Совершенствование нападающего удара с 4 зоны.	2	5.02	
50	СФП. Совершенствование передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	8.02	
51	СФП. Совершенствование передачи мяча. ОФП.	2	10.02	
52	СФП. Совершенствование приема мяча ОФП	2	12.02	
53	СФП. Совершенствование приема мяча ОФП	2	15.02	
54	СФП. Обучение блокированию мяча в парах. ОФП (беговые упражнения)	2	17.02	
55	СФП. Обучение блокированию мяча в парах. Двухсторонняя игра	2	19.02	
56	СФП. Совершенствование верхней прямой подачи по точкам и приема мяча в парах. Двухсторонняя игра	2	22.02	
57	СФП. Совершенствование верхней прямой подачи по точкам и приема мяча в парах. Двухсторонняя игра.	2	24.02	

58	СФП. Обучение приему мяча. ОФП. (прыжковые упражнения)	2	26.02	
59	СФП. Обучение приему мяча. ОФП (прыжковые упражнения)	2	1.03	
60	СФП. Совершенствование приема мяча ОФП. (прыжковые упражнения)	2	3.03	
61	СФП. Совершенствование приема мяча ОФП. (прыжковые упражнения)	2	5.03	
62	СФП. Обучение передач мяча. ОФП (эстафета)	2	10.03	
63	СФП. Обучение передач мяча. ОФП (эстафета)	2	12.03	
64	СФП. Совершенствование передач и приема мяча. Двухсторонняя игра.	2	15.03	
65	СФП. Совершенствование передачи и приема мяча в тройках. Двухсторонняя игра	2	17.03	
66	СФП. Совершенствование нападающего удара. ОФП	2	19.03	
67	СФП. Совершенствование нападающего удара ОФП (прыжковые упражнения)	2	22.03	
68	СФП. Обучение подаче и приему мяча. Двухсторонняя игра	2	24.03	
69	СФП. Обучение подаче и приему мяча. Двухсторонняя игра	2	26.03	
70	СФП. Тактика нападения. Учебная игра	2	29.03	
71	СФП. Тактика защиты. Учебная игра	2	31.03	
72	СФП. Тактика нападения. Учебная игра.	2	2.04	
73	СФП. Тактика защиты Учебная игра	2	5.04	
74	ОФП. (беговые упражнения) СФП. Обучение передвижениям по площадке	2	7.04	
75	ОФП. (беговые упражнения) СФП. Обучение передвижениям по площадке	2	9.04	
76	ОФП. (беговые упражнения) СФП. Обучение передвижениям по площадке	2	12.04	
77	СФП. Совершенствование передвижений по площадке. Блокирование	2	14.04	
78	СФП. Совершенствование передвижений по площадке. Блокирование. ОФП (прыжковые упражнения)	2	16.04	
79	СФП. Совершенствование передвижений по площадке. Блокирование. ОФП (прыжковые упражнения)	2	19.04	
80	СФП. Совершенствование подачи мяча. ОФП (эстафета)	2	21.04	
81	СФП. Совершенствование приема мяча в парах. ОФП (эстафета)	2	23.04	
82	ОФП	2	26.04	

	СФП. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.			
83	ОФП. СФП. Обучение передачи мяча двумя руками снизу	2	28.04	
84	ОФП. СФП. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу и сверху	2	30.04	
85	ОФП. (прыжковые упражнения) СФП. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу.	2	3.05	
86	ОФП (прыжковые упражнения) СФП. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	2	5.05	
87	СФП. Совершенствование передачи мяча в тройках в движении. ОФП (беговые упражнения)	2	7.05	
88	СФП. Совершенствование подачи, прием мяча в парах. ОФП (челночный бег)	2	12.05	
89	СФП. Обучение нападающему удару ОФП	2	14.05	
90	СФП. Обучение нападающему удару. ОФП	2	17.05	
91	СФП. Совершенствование передачи мяча в парах. ОФП	2	19.05	
92	ОФП. СФП. Совершенствование передачи мяча.	2	21.05	
93	СФП. Совершенствование нападающего удара	2	24.05	
94	ОФП СФП. Обучение силовой подачи мяча	2	26.05	
95	ОФП СФП. Обучение силовой подачи мяча	2	28.05	
96	ОФП. (прыжковые упражнения) СФП. Тактика защиты	2	31.05	
	Всего:	192		
	Самостоятельные:	120		
	Итого:	312		

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятий в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы к физической подготовке.

Контрольные упражнения для первого года обучения.

Физическая подготовка.

№	Виды испытаний	девочки
1	Бег 30 метров.	5.0
2	Челночный бег (6*5 метров).	11.9
3	Прыжок в длину с места.	150
4	Прыжок вверх толчком двух ног.	35
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за	
6	головы двумя руками:	
	сидя	5.0
	в прыжке с места	7.5

Техническая подготовленность.

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3, 2 в зону 4.	4
2	Подача верхняя прямая в пределах площадки.	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3
	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	8
5	Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером.	3

Техническая подготовленность.

1. Подача на точность. Попасты в каждую зону (1, 6, 5) по одному разу из двух попыток.
2. Передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска. Из 5 раз необходимо попасть 3.
3. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5. Из 5 раз необходимо попасть 3.