Администрация Перелюбского муниципального района Саратовской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. М. М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель МО МБОУ «СОШ им. М.М.Рудченко с. Перелюб» _____Э.А.Чариев Протокол № «29 » августа 2022года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ им. М.М.Рудченко с. Перелюб» _____ И.В Седова «29 » августа 2022 года	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ им. М.М.Рудченко с. Перелюб» _____Г.В.Мостова Приказ № 246 «30 » августа 2022года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По волейболу

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Возраст детей: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: ЛЯХ.В.Л., А.П. Матвеев

Количество часов в год: 102

Девочки 1 -2 класс.

Составитель: Крамарчук А.М.

Учитель физической культуры первой категории

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете

Протокол №_1_____ от

« 30 » августа 2022 года

Перелюб 2022

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Решение этой цели ставятся следующие **задачи**:

1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные:
- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Особенностью данной программыявляется упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

В реализации программы принимают участие дети в **возрасте 7-8 лет.**Девочки 7-8 лет 102 часа в год 3 часа в неделю.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ:

Групповая; игровая; индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная,практическая, теоретическая, комбинированная, соревновательная.

Ожидаемые результаты овоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

Знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений,быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;

Личностные результаты: развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия,упорства,настойчивости,умения работать в коллективе,уважения к людям).

Метапредметные результаты: формирование универсальных учебных действий-УДД

Регулятивные УДД:

- понимать задачи, поставленные педагогом, знать технологическую последовательность выполнения работы, правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УДД: - научиться проявлять творческие способности, развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УДД: - учиться.работать в коллективе., проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты: - формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретения опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Учебно – тематический план обучения:

1. Вводное занятие,правила по ТБ – 1час
2. Общая физическая подготовка - 4 час.
3. Техническая подготовка – 62 час.
4. Тактическая подготовка - 8 час.
5. Теоретическая подготовка - 8 час.
6. Интегральная подготовка - 6 час.
7. Учебные игры – 12 час.
8. Итоговое занятие - 1 час.

Итого: 102 час.

Календарно-тематический план
Девочки 2013-2014 гг рожд.

№ п/п	Темы проведенных занятий	кол час.	дата	факт
1.	Вводная часть. Техника безопастности во время занятий.	1	2.09	
2.	Основные понятия о волейболе.история волейбола.	1	5.09	
3.	ОФП.Стойка. Прыгучесть- подвижная игра «УДОЧКА»	1	7.09	
4.	ОФП Прием и передача мяча приемом снизу	1	9.09	
5.	ОФП Быстрота реакции-подв. игра «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»	1	12.09	
6.	Контрольные испытания	1	14.09	
7.	ОФП Скорость-подв. игра «КТО ПЕРВЫЙ»	1	16.09	
8.	ОФП Сила-подв игра «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»	1	19.09	
9.	ОФП Ловкость-подв. игра БОРЬБА ЗА МЯЧ»	1	21.09	

10.	ОФП Выносливость-подв игра «ПРЫГУНЫ»	1	23.09	
11.	ОФП Прием и передача мяча сверху	1	26..09	
12.	Техническая подготовка	1	28.09	
13.	ОФП Прием и передача мяча снизу сов.	1	30.09	
14.	ОФП Прием и передача мяча сверху сов.	1	3.10	
15.	ОФП Прыгучесть- п.и. «ЧЕХАРДА»	1	5.10	
16.	ОФП Быстрота- п.и. «ОБГОНИ МЯЧ»	1	7.10	
17.	ОФП Быстрота реакции - п.и. «ВЫБЕЙ МЯЧ»	1	10.10	
18.	ОФП Скорость- п.и. «ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ»	1	12.10	
19.	ОФП Сила – п.и. «КТО ДАЛЬШЕ»	1	14.10	
20.	ОФП Упражнения на координацию	1	17.10	
21.	ОФПЛовкость – п.и. «ОХОТНИКИ»	1	19.10	
22.	ОФП Выносливость – п.и. «КТО ВЫНОСЛИВЕЕ»	1	21.10.	
23.	ОФП Стойка, перемещения сов.	1	24.10	
24.	ОФП Прием и передача мяча снизу сов.	1	26.10	
25.	ОФП Прием и передача мяча сверху сов.	1	28.10	
26.	Теоритическая подготовка Прямая подача сверху	1	31.10	
27.	ОФП Прием и передача мяча снизу в парах	1	9.11	
28.	ОФП Прием и передача мяча сверху в парах	1	11.11	
29.	ОФП Верхняя передача	1	14.11	
30.	ОФП Нижняя передача	1	16.11	
31.	ОФП Верхняя прямая подача сов.	1	18.11	
32.	ОФП Прыгучесть- п.и. «ПРЫЖКИ ПО КОЧКАМ»	1	21.11	
33.	ОФП Быстрота – п.и. «ПЕРЕДАЛ-САДИСЬ»	1	23.11	
34.	ОФП Быстрота реакции- п. и. «СЛУШАЙ СИГНАЛ»	1	25.11	
35.	ОФП Скорость – п.и. «САЛКИ»	1	28.11	
36.	ОФП Сила-п.и. «БОРЬБА В КРУГУ»	1	30.11	
37.	ОФП Упр. на координацию	1	2.12	
38.	ОФП Ловкость-п.и. «АЛЬПИНИСТЫ»	1	5.12	
39.	ОФП Выносливость -п.и. «УСТАНОВИ ВЫМПЕЛ»	1	7.12	
40.	ОФП Пионер-бол	1	9.12	
41.	ОФП Прыжковые упр.	1	12.12	
42.	Техническая подготовка	1	14.12	
43.	ОФП Прием и передача снизу сов.	1	16.121	
44.	ОФП Прием и передача сверху сов.	1	19.12	
45.	ОФП Прием и передача снизу в парах сов.	1	21.12	
46.	ОФП Прием и передача сверху в парах сов.	1	23.12	
47.	ОФП Подача сов.	1	26.12	
48.	ОФП Прием подачи сверху	1	28.12	
49.	ОФП Прием подачи снизу	1	11.01	
50.	ОФП Пионер -бол	1	13.01	
51.	Контрольные испытания Упр.на координацию	1	16.01	
52.	ОФП Прыжковые упр.	1	18.01	
53.	ОФП Упр. на быстроту	1	20.01	
54.	ОФП Упр. на быстроту реакции	1	23.01	
55.	ОФП Упр. на скорость	1	25.01	
56.	ОФП упр. на ловкость	1	27.01	
57.	ОФП Упр. на силу	1	30.01	
58.	ОФП Упр.на выносливость	1	1.02	
59.	ОФП Пионер-бол	1	3.02	
60.	ОФП Верхняя передача над собой	1	6.02	
61.	ОФП Нижняя передача над собой	1	8.02	
62.	ОФП Кувырки,перекаты	1	10.02	

63.	Теоритическая подготовка Расстановка.перемещения	1	13.02	
64.	ОФП Прямая верхняя подача сов.	1	15.02	
65.	ОФП Прием и передача снизу сов.	1	17.02	
66.	ОфП Прием и передача сверху сов.	1	20.02	
67.	ОФП Прием и передача снизу в парах сов.	1	22.02	
68.	ОФП Прием и передача сверху в парах сов.	1	24.02	
69.	ОФП Стойка.перемещения сов.	1	27.02	
70.	ОФП Пионер-бол	1	1.03	
71.	ОФП Упр. На гибкость	1	3.03	
72 .	ОФП Прыжковые упражнения	1	6.03	
73.	ОФП Упр. на быстроту	1	10.03	
74.	ОФП Упр. на быстроту реакции	1	13.03	
75.	ОФП Упр. на силу	1	15.03	
76.	ОФП Упр. на ловкость	1	17.03	
77.	ОФП Упр. на координацию	1	20.03	
78.	ОФП Упр.на выносливость	1	22.03	
79.	ОФП Упр. на скорость	1	24.03	
80.	Контрольные испытания Верхняя прямая подача сов.	1	27.03	
81.	ОФП Нижняя передача в парах соверш.	1	29.03	
82.	ОФП Передача сверху с перемещением	1	5.04	
83.	ОФП Передача снизу с перемещением	1	7.04	
84.	ОФП Передача сверху через сетку	1	10.041	
85.	ОФП Передача снизу через сетку	1	12.04	
86.	ОФП Передача сверху над собойсовер.	1	14.04	
87.	ОФП Передача снизу над собойсовер.	1	17.04	
88.	ОФП Пионер-бол	1	19.04	
89.	ОФП Прыжковые упр.	1	21.04	
90.	ОФП Упр. а координацию	1	24.04	
91.	ОФП Упр.на гибкость	1	26.04	
92.	ОФП Упр.на быстроту	1	28.04	
93.	ОФП Упр.на быстроту реакции	1	3.05	
94.	ОФП Упр.на скорость	1	5.05	
95.	ОФП Упр.на ловкость	1	10.05	
96.	ОФП Упр.на силу	1	12.05	
97.	ОФП Упр.на выносливость	1	15.05	
98.	Техническая подготовка Прямая верхняя подача сов.	1	17.05	
99.	ОФП Передача снизу сов.	1	19.05	
100.	ОФП Правила, тест	1	22.05	
101.	ОФП Двухсторонняя игра	1	24.05	
102.	Итоги учебного года	1	26.05	

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Чачин А.В. программы для системы дополнительного образования детей :ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол. 2010г.
2. Железняк Ю.Д. СлупскийЛ.Н. – Волейбол в школе.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С.Вайнбаум- М. Просвещения, 2012г.
4.Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для учащихся 1-11кл. В.Л.Лях . А.П.Матвеев.