Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9
Дата: 2023.09.25 13:55:13 +05'00'

Приложение к ДООП
«Игровые виды спорта. Волейбол»
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 14.06.2023 № 70)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Игровые виды спорта. Волейбол»

Возрастная категория: от 11 до 17 лет
Срок реализации 2023-2024 учебный год

Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Игровые виды спорта. Волейбол»	3
2	Содержание ДООП «Игровые виды спорта. Волейбол»	5
3	Тематическое планирование	7

1. Планируемые результаты освоения ДООП «Игровые виды спорта. Волейбол»

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Предметные результаты

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

• овладение умениями организовывать здоровье сберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты:

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

2. Содержание ДООП «Игровые виды спорта. Волейбол»

1. Основы знаний

1.1. Культурно-исторические основы. История зарождения спортивных игр.

1.2. Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению (Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации). Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных, спортивных игр и простейших соревнований.

1.3. Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

1.4. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Жизненно-важные двигательные навыки и умения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.

Строевые упражнения.

Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями.

2.2. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и со спортивным инвентарём (скакалки, большие и малые мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, набивные мячи) на все группы мышц; дыхательные упражнения; упражнения на растяжку.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком вперёд.

2.3. Упражнения индивидуальные, в парах, в тройках, в группах (держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах). Упражнения для мышц ног, таза. (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

2.4. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

1. **Техническая подготовка**

3.1. Исходные положения (стойки и перемещения):

- стойки;
- ходьба и бег;
- падения (на спину, на грудь);
- прыжки (на месте, в движении).

3.2. Подачи:

- верхние (прямые, боковые, с вращением, без вращения);
- нижние (прямые, боковые);

3.3. Передачи:
- верхние (двумя руками, одной рукой);
- нижние (двумя руками, одной рукой) ;

3.4. Нападающие удары:
- прямые;
- боковые (с переводом);

3.5. Блокирование:
- на месте;
- в движении

4. Тактическая подготовка

4.1. <u>Тактика защиты.</u>

4.1.1. Исходные положения (выбор места)
- при подаче;
- при нападающем ударе;
- при страховке

4.1.2. Передачи (передача «приём»)
- с подачи;
- от нападающего удара

4.1.3. Блокирование
- одиночное;
- групповое;
- зонное;
- подвижное

4.2<u>Тактика нападения</u>

4.2.1. Исходные положения (выбор места)
- без смены мест;
- при смене в своей линии;
- при смене с выходом

4.2.2. Подачи
- затрудняя комбинации;
- «на слабого»;
- меняя способы

4.2.3. Передачи (для нападающего удара)
- со второй передачи;
- с первой передачи

4.2.4. Нападающие удары
- с использованием пространства (по центру, от края сетки, с задней линии)
- с использованием времени (с длинных передач, с коротких передач)

2. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Дата	Темы разделов и занятий	Часы
1		Правила техники безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.	3
2		ОРУ на все группы мышц без предметов. Ходьба и бег с изменением частоты и темпа шагов.	3
3		ОРУ на все группы мышц без предметов. Ходьба и бег с изменением направления.	3
4		ОРУ на все группы мышц без предметов. Ходьба и бег с ускорением.	3
5		ОРУ на все группы мышц без предметов. Челночный бег.	3
6		ОРУ на все группы мышц со скакалкой. Упражнения для развития прыгучести. Бег на короткие дистанции.	3
7		ОРУ на все группы мышц с малым мячом. Упражнения на развитие ловкости. Полоса препятствий.	3
8		ОРУ на все группы мышц у гимнастической стенки. Упражнения на развитие гибкости. Кроссовая подготовка.	3
9		ОРУ на все группы мышц на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы. Прыжки в длину с места.	3
10		ОРУ на все группы мышц с баскетбольным мячом. Эстафетный бег. Эстафеты с баскетбольным мячом.	3
11		ОРУ на все группы мышц с волейбольным мячом. Эстафеты с волейбольным мячом. Эстафетный бег	3
12		Техника безопасности. Разновидности волейбола. *Пионербол.* История возникновения игры.	3
13		Амплуа игроков. Размещение игроков на площадке. Переход игроков.	3
14		Стойки и перемещения.	3
15		Ловля мяча двумя руками индивидуально и в парах, на месте.	3
16		Ловля мяча двумя руками индивидуально и в парах, в движении.	3
17		Ловля мяча двумя руками в группе.	3

18		Передача мяча двумя и одной рукой, в парах, в тройках.	3
19		Передача мяча двумя и одной рукой в группе.	3
20		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в парах через сетку на месте.	3
21		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в парах через сетку в движении.	3
22		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой 2х2, 3х3 через сетку, на месте.	3
23		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой 2х2, 3х3 через сетку, в движении.	3
24		Нижняя подача мяча.	3
25		Боковая подача мяча.	3
26		Подача мяча от плеча.	3
27		Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам (без подач).	3
28		Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам (с подачей).	3
29		Учебная игра по правилам игры.	3
30		Техника безопасности. История возникновения игры. *Волейбол.*	3
31		*Основы техники игры. Исходные положения*. Ознакомление и обучение. Стойки.	3
32		*Перемещения.* 1. Приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад. 2. Приставной шаг в парах, тройках, с передачей мяча. 3. Приставной шаг в группе с верхней и нижней передачей.	3
33		*Скачки и бег*. 1. Выпрыгивание вверх, с подтягиванием бедра. Скачки вперёд, назад, вправо, влево. Бег с изменение направления. 2. Выпрыгивание с зажатым мячом между стоп у гимнастической стенки, с подтягиванием бедра. Бег с изменением частоты и темпа шагов. 3. Выпрыгивание у сетки на месте и в движении. Бег с ускорением, челночный бег.	3
34		*Падения.* 1. С перекатом на спине назад и в сторону. 2. Падения в стороны и вперёд. Падение на бедро.	3

		3. Падение с перекатом на груди.	

2 год обучения.

№	Дата	Темы разделов и занятий	Часы
1		*Прыжки.* Упражнения для развития прыгучести. 1. Выпрыгивание у сетки с выносом рук верх на месте и в движении. 2. Выпрыгивание у сетки с выносом рук верх на месте и в движении, с использованием гимнастического моста. 3. Выпрыгивание у сетки с выносом рук верх на месте и в движении, с использованием отягощений	3
2		*Подачи.* Нижняя прямая подача.	3
3		Нижняя боковая подача.	3
4		Верхняя прямая подача.	3
5		Верхняя прямая подача без вращения.	3
6		Верхняя прямая подача с вращением.	3
7		Верхняя боковая подача.	3
8		Верхняя боковая подача без вращения.	3
9		Верхняя боковая подача с вращением.	3
10		*Передачи.* Верхняя передача.	3
11		Верхняя передача двумя руками.	3
12		Верхняя передача одной рукой.	3
13		Нижняя передача.	3
14		Нижняя передача двумя руками.	3
15		Нижняя передача одной рукой.	3
16		*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар.	3
17		Боковой нападающий удар.	3
18		*Блокирование.* Одиночное блокирование.	3
19		Групповое блокирование (двумя игроками).	3
20		Групповое блокирование (тремя игроками).	3
21		*Тактика игры. Тактика нападения.*	3
22		*Тактика подачи.* Подача на «слабых» игроков.	3
23		Подачи, затрудняющие проведение готовящейся комбинации.	3
24		Подачи, затрудняющие проведение готовящейся комбинации.	3
25		Подачи, затрудняющие проведение готовящейся комбинации.	3
26		Смена способов подачи. Подачи с различной скоростью полёта мяча.	3

27		Смена способов подачи. Подачи с различной длиной траектории полёта мяча.	3
28		*Тактика передач.* Простые передачи	3
29		Простые передачи.	3
30		Передачи со сменой мест	3
31		Передачи со сменой мест	3
32		Передачи для нападающего удара с первой передачи.	3
33		Передачи в прыжке.	3
34		*Обманы.* В сочетании с подготовкой к нападающему удару.	3

3. год обучения.

№	Дата	Темы разделов и занятий	Часы
1		Обман в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него.	3
2		Индивидуальные тактические действия.	3
3		Групповые тактические действия.	3
4		Командные тактические действия.	3
5		*Тактика защиты. Блокирование.*	3
6		Одиночный блок.	3
7		Групповой блок (двумя игроками).	3
8		Групповой блок (тремя игроками).	3
9		Приём мяча. Приём мяча с подачи.	3
10		Приём мяча от нападающего удара.	3
11		Приём мяча с подачи и от нападающего удара.	3
12		Страховка. Страховка со специально страхующим игроком.	3
13		Страховка всеми игроками задней линии.	3
14		Страховка в сочетании с самостраховкой.	3
15		Индивидуальные тактические действия.	3
16		Групповые тактические действия.	3
17		Командные тактические действия.	3
18		*Ознакомить с разновидностями волейбола. Пляжный волейбол.* Упражнения для развития выносливости.	3
19		*Мини-волейбол.* Упражнения для развития гибкости.	3
20		*Фаустбол.* Упражнения для развития силы.	3
21		*Воллибол.* Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	3

22		*Гигантский волейбол.* Упражнения для развития специальной выносливости.	3
23		*Кертнбол*. Упражнения для развития ловкости.	3
24		ОФП. Упражнения для развития быстроты.	3
25		*Правила игры. Волейбол.* Место для игры, оборудование, инвентарь. Учебная игра.	3
26		Участники соревнований (возраст, замена игроков, форма, расстановка игроков). Учебная игра.	3
27		Судейство и правила ведения игры. Учебная игра.	3
28		Правила игры в мини – волейбол. Учебная игра.	3
29		Способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием). Учебная игра.	3
30		Судейство соревнований по волейболу. Учебная игра.	3
31		Судейская терминология. Учебная игра.	3
32		Жесты судей. Учебная игра.	3
33		Учебная игра.	3
34		Учебная игра.	3