

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 108
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА МЯСНИКОВА Н.Д.»
(МАОУ СШ № 108)

ПРИНЯТО

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ СШ №108
Р.С. Серёгин
Приказ № 326
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной образовательной программе
«ВОЛЕЙБОЛ»

Форма реализации очная
Срок обучения - 1 год
Группа - девочки
Возраст обучающихся 7-12 лет

Педагог дополнительного образования
Шварц В.Д.

Красноярск
2024

Рабочая программа по волейболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительного образования физического воспитания общеобразовательного учреждения.

Нормативная основа

1. Закон 273-ФЗ РФ «Об образовании»;
2. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- привитие любви к волейболу;
- содействие получению радости от занятий волейболом;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Идея обучения: Игрок во главе. Упор на технику, понимание, мышление.

Программа рассчитана на 34 недели.

Наполняемость группы: 15 человек (в случае необходимости производится подбор).

Годовая структура работы	
1	Количество тренировок
2	Число игр
3	Число тестирований
4	Продолжительность одной тренировки
5	Число тренировочных недель
6	Число теоретических занятий
7	Общее количество занятий
	60
	0
	2
	90 минут
	34
	6
	68

Распределение рабочих часов	
1	Учебно-тренировочные занятия
2	Подготовка планов учебно-тренировочных занятий
3	Анализ тренировочного процесса
	136
	0
	0

Распределение тренировочного времени

Распределение тренировочного времени по технической подготовке на год			
	Приём и передача	Нападающий удар	Подача
%	32%	32%	26%
Часы	19	19	16
			10%
			6

Распределение учебного материала по технической подготовке на год

Приём и передача	
- приём и передача низом;	
- приём и передача верхом;	
- смешанный приём и передача;	
- передача за спину;	
- приём мяча снизу одной рукой.	
	Нападающий удар
- перевод мяча через сетку верхом;	

- перевод мяча через сетку низом; - нападающий удар с места; - нападающий удар в прыжке; - скидка.	Подача
- нижняя прямая; - нижняя боковая; - верхняя прямая; - верхняя прямая в прыжке;	
- подстраховка; - блокирование;	Блокирование

Распределение учебного материала по тактической подготовке на год	
Стандарты	Принципы (Тактическая подготовка)
1. Игра в три касания. 2. Поднимаем мяч высоко; 3. Приём в 5 игроков; 4. Второе касание всегда пасующий; 5. Не бросаем играть; 6. Боремся за каждый мяч; 7. После подачи занять место в поле; 8. Стракуем партнёра; 9. Общение. Извиняемся за плохой пас или другое действие. Аплодируем за хорошую игру.	1) Подказ. Команды подкажи! в, пас, играй, подними, страхуй, мой/оставай! 2) Расстановка на приём! 3) Подстраховка на блоке! 4) Смена игроков! 5) Расстановка при подаче.

Требования к психологической подготовке

- Стремление побеждать (больше соревнований на тренировках);
- Скорость переключения внимания и концентрация (поддержание высокого темпа);
- Смелость делать правильные вещи, даже если они не получаются;
- Не бояться ошибаться;
- Постоянное желание получить мяч;
- Быть сильным (нет оправданиям).

Требования к экипировке

- Специализированная спортивная обувь (кеды/кроссовки);
- Носки;
- Шорты;
- Футболка;
- Аптечка (по желанию).

Тренировочные стандарты

- Аплодисменты за красивую игру;
- Поддерживаем друг друга при неудачах;
- Хвалим партнёров за хорошие действия на поле;
- Все бутылки с водой в одном месте;
- Каждый пришёл, чтобы стать лучшим;
- Всегда имеем тренировочную форму и экипировку;
- На тренировку приходим вовремя;
- Не тратим время в пустую;
- Прилежная учёба в общеобразовательной школе;
- Не оправдываемся.

Структура тренировки	
Структура	Примечания
Подготовительная часть. Разминка (10'):	- работа с мячом; - ОФП;

Основная часть. 2 упражнения (20' + 20').	- баскетбол.
	- 1 упражнение – базовый комплекс с мячом (переходы в паре, нападающий удар, подброс).
Узаключительная часть. Футбол (40').	- 2 упражнения – игра прсиором (суббота) проработка одного техничского аспекта).
	Воскресенье минимум 1/3 от прсиором.

Тестирование:

- прыжок в длину с места,
- челночный бег 5*6 метров,
- отжимания.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	История возникновения и развития волейбола.	2		
2	Правила безопасности при занятиях волейболом.	2		
3	Правила игры.	2		
4	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.	2		
5	Тесты.	2		
	- прыжок в длину с места; - челночный бег 5*6 метров; - отжимания.	2		
6	Нижняя прямая подача.	2		
7	Приём и передача низом.	2		
8	Приём и передача верхом.	2		
9	Нижняя боковая подача.	2		
10	Перевод мяча через сетку верхом.	2		
11	Перевод мяча через сетку низом.	2		
12	Верхняя прямая подача.	2		
13	Смешанный приём и передача.	2		
14	Нападающий удар с места.	2		
15	Приём мяча снизу одной рукой.	2		
16	Скидка.	2		
17	Подстраховка.	2		
18	Передача за спину.	2		
19	Блокирование.	2		
20	Нападающий удар в прыжке.	2		
21	Верхняя прямая подача в прыжке.	2		
22	Нижняя прямая подача.	2		

23	Приём и передача низом.		2	
24	Приём и передача верхом.		2	
25	Нижняя боковая подача.		2	
26	Перевод мяча через сетку верхом.		2	
27	Перевод мяча через сетку низом.		2	
28	Верхняя прямая подача.		2	
29	Смешанный приём и передача.		2	
30	Нападающий удар с места.		2	
31	Приём мяча снизу одной рукой.		2	
32	Скидка.		2	
33	Подстраховка.		2	
34	Передача за спину.		2	
35	Блокирование.		2	
36	Нападающий удар в прыжке.		2	
37	Верхняя прямая подача в прыжке.		2	
38	Нижняя прямая подача.		2	
39	Приём и передача низом.		2	
40	Приём и передача верхом.		2	
41	Нижняя боковая подача.		2	
42	Перевод мяча через сетку верхом.		2	
43	Перевод мяча через сетку низом.		2	
44	Верхняя прямая подача.		2	
45	Смешанный приём и передача.		2	
46	Нападающий удар с места.		2	
47	Приём мяча снизу одной рукой.		2	
48	Скидка.		2	
49	Подстраховка.		2	
50	Передача за спину.		2	
51	Блокирование.		2	
52	Нападающий удар в прыжке.		2	

53	Верхняя прямая подача в прыжке.		2	
54	Нижняя прямая подача.		2	
55	Приём и передача низом.		2	
56	Приём и передача верхом.		2	
57	Нижняя боковая подача.		2	
58	Перевод мяча через сетку верхом.		2	
59	Перевод мяча через сетку низом.		2	
60	Верхняя прямая подача.		2	
61	Смешанный приём и передача.		2	
62	Нападающий удар с места.		2	
63	Приём мяча снизу одной рукой.		2	
64	Скидка.		2	
65	Верхняя прямая подача в прыжке.		2	
66	Тесты. - прыжок в длину с места; - челночный бег 5*6 метров; - отжимания.		2	
67	Режим дня спортсмена.		2	
68	Правила судейства соревнований по баскетболу.		2	