

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Межовская средняя общеобразовательная школа

Принята  
педагогическим советом  
Протокол № 2  
от 25.08.2020 г.

И. о. Директора МКОУ Межовской СОШ  
С.В. Даценко  
приказ № 105-О  
от 25.08.2020 г.



Рабочая программа  
«Волейбол»  
для учащихся 7-10 лет.

Срок реализации: 1 год  
Составил: педагог дополнительного  
образования ФСК «СТАРТ»  
Васильев С.И.

с. Межово  
Красноярского края  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерной основной образовательной программой начального общего образования. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, тренажерный зал и необходимый инвентарь и оборудование.

Рабочая программа составлена для детей 7-10 лет и рассчитана на 1 год обучения в количестве 272 часов в год. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа в форме тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

**Цель программы** – создание особой образовательной и здоровьесберегающей среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

В достижении данной цели программа решает ряд **задач**:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Обучение основам техники и тактики волейбола.

**Ожидаемы результаты**

**Предметные:**

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

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Теоретические сведения

Знать: Понятие физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Что такое гигиена? Правила общей гигиены. Правила личной гигиены. Режим дня юного спортсмена. Уход за телом, полостью рта.

Роль физических упражнений для здоровья. В здоровом теле здоровый дух. Знакомство с понятием доброта, правдивость, честность, исполнительность.

Общая физическая подготовка.

Уметь выполнять: челночный бег 3\*10м., прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, наклоны туловища вперед из положения «лежа», эстафеты с бегом, бег до 5

минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.; прыжки на одной и двух ногах; прыжки с высоты до 30 см.

Специальная физическая подготовка.

Уметь выполнять: Бег по сигналу; бег из различных И.П.; бег с остановками; с изменением направления движения; с ускорениями до 20 м.; прыжки в высоту с разбега и с места.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Уметь выполнять: Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Подвижные игры и эстафеты.

Уметь играть в подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Салки вырубалки», «пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Точный расчет», «Метко в цель», «мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «Волк во рву», «удочка», мини-баскетбол.

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ пп	Разделы программы	Количество часов		
		Практические занятия	Теоретические занятия	всего
1	Теоретические сведения			
1.1	Гигиеническая культура	-	4	4
1.2	Физическая культура	-	4	4
1.3	Нравственная культура	-	4	4
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	-	10	10
2	Общая физическая подготовка	28	5	33
3	Специальная физическая подготовка	25	5	30
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	175	4	179
5	Контрольные испытания	8	-	8
	ИТОГО:	236	36	272

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ СВЕДЕНИЯ.

1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в мире, в России.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
6. Правила соревнований, их организация и проведение. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи.
7. Основы техники и тактики игры. Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

**2. Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

**3. Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**4. Легкоатлетические упражнения:**

- бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;

- прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

- метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

**5. Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, футбол. Основные элементы техники игры: ведение, передачи. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ворсбм тюрк (салки до последнего)», «Чечаломбн ворсбм (игра в перепрыгивании)».

**6. Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. 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 со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**7. Упражнения для развития быстроты ответных действий.** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх, нападающих ударов и т.д. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров».

## ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Техника нападения

**1. Перемещения и стойки:** стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**2. Передачи:** передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

**3. Подачи:** нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

**1. Перемещения и стойки:** то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

- 2. Прием сверху двумя руками:** прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).
- 3. Прием снизу двумя руками:** прием мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	дата		Тема занятия
	План	факт	
1.	1,09		Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.
2.			Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.
3.	2,09		Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.
4.			Прыжок в длину с места. Бег 30м.
5.	3,09		Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
6.			Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.
7.	7,09		Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.
8.			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
9.	8,09		Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.
10.			Развитие скоростно-силовой выносливости.
11.	9,09		Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
12.			Прием снизу двумя руками.
13.	10,09		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
14.			Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
15.	14,09		Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.
16.			Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.
17.	15,09		Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.
18.			Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач
19.	16,09		Игра «Мяч водящему» Игра «метко в цель»
20.			Игра «Удочка» Игра «Невод»
21.	17,09		Игра «Мяч водящему» Игра «метко в цель»
22.			Игра «Мяч водящему» Игра «метко в цель»
23.	21,09		Игра «Мяч водящему» Игра «метко в цель»
24.			Игра «Мяч водящему»

			Игра «Удочка»
25.	22,09		Игра «Мяч водящему» Игра «Удочка»
26.			Игра «Мяч водящему» Игра «Невод»
27.	23,09		Игра «Мяч водящему» Игра «метко в цель»
28.			Игра «Мяч водящему» Игра «Два мороза»
29.	24,09		Игра «Мяч водящему» Игра «Два мороза»
30.			Эстафета с мячами Игра «метко в цель»
31.	28,09		Эстафета с мячами Игра «Салки»
32.			Эстафета с мячами Игра Салки«»
33.	29,09		Эстафета с мячами Игра «Салки»
34.			Эстафета с мячами Игра «метко в цель»
35.	30,09		Эстафета с мячами Игра «Снайперы»
36.			Эстафета с мячами Игра «Снайперы»
37.	1,10		Эстафета с мячами Игра «Снайперы»
38.			Эстафета с мячами Игра «метко в цель»
39.	5,10		Эстафета с мячами Игра «Удочка»
40.			Эстафета с мячами Игра «метко в цель»
41.	6,10		Игра пионербол Игра мини-баскетбол
42.			Игра пионербол Игра мини-баскетбол
43.	7,10		Игра пионербол Игра мини-баскетбол
44.			Игра пионербол Игра мини-баскетбол
45.	8,10		Игра пионербол Игра мини-баскетбол
46.			Игра пионербол Игра мини-баскетбол
47.	12,10		Игра пионербол Игра мини-баскетбол
48.			Игра пионербол Игра мини-баскетбол
49.	13,10		Игра пионербол Игра мини-баскетбол

50.			Игра пионербол Игра мини-баскетбол
51.	14,10		Игра пионербол Игра мини-баскетбол
52.			Игра пионербол Игра мини-баскетбол
53.	15,10		Игра пионербол Игра мини-баскетбол
54.			Игра «Салки» Игра «Два мороза»
55.	19,10		Игра «Салки» Игра «Два мороза»
56.			Игра «Салки» Игра «Два мороза»
57.	20,10		Игра «Салки» Игра «Два мороза»
58.			Игра «Салки» Игра «Два мороза»
59.	21,10		Передачи мяча в парах Игра Пионербол
60.			Передачи мяча в тройках Игра пионербол
61.	22,10		Передачи мяча в квадрате Игра Пионербол
62.			Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
63.	26,10		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
64.			Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
65.	27,10		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
66.			Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
67.	28,10		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
68.			Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
69.	29,10		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
70.			Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
71.	9,11		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
72.			Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
73.	10,11		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
74.			Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
75.	11,11		Прием мяча двумя руками снизу



		Игра Пионербол
76.		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
77.	12,11	Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
78.		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
79.	16,11	Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
80.		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
81.	17,11	Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
82.		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
83.	18,11	Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
84.		Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
85.	19,11	Прием мяча двумя руками снизу Игра Пионербол
86.		Передача мяча двумя руками сверху Игра пионербол
87.	23,11	Передача мяча двумя руками сверху Игра пионербол
88.		Передача мяча двумя руками сверху Игра пионербол
89.	24,11	Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
90.		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
91.	25,11	Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
92.		Передачи мяча в парах Игра Пионербол
93.	26,11	Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
94.		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
95.	30,11	Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
96.		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
97.	1,12	Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
98.		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
99.	2,12	Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
100.		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол

101.	3,12		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
102.			Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
103.	7,12		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
104.			Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
105.	8,12		Передачи мяча в парах после набрасывания Игра пионербол
106.			Передачи мяча в парах
107.	9,12		Игра Пионербол
108.			Передачи мяча в парах
109.	10,12		Игра Пионербол
110.			Передачи мяча в парах
111.	14,12		Игра Пионербол
112.			Передачи мяча в парах
113.	15,12		Передачи мяча в парах
114.			Игра Пионербол
115.	16,12		Передачи мяча в парах
116.			Игра Пионербол
117.	17,12		Передачи мяча в парах
118.			Игра Пионербол
119.	21,12		Передачи мяча в парах
120.			Передача мяча в квадратах Игра «Овладей мячом»
121.	22,12		Передача мяча в кругах Игра «мяч в центр»
122.			Ведение мяча. Бросок мяча в горизонтальную цель.
123.	23,12		Ведение мяча в беге. Игра «Пустое место»
124.			Ведение мяча в беге. Игра «охотники и утки»
125.	24,12		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Зайцы в огороде»
126.			Ведение мяча с изменением направления. Игра «метко в цель.»
127.	28,12		Ведение мяча с ускорением Игра «охотники и утки»
128.			Ведение мяча с ускорением Игра «Волк во рву»
129.	29,12		Эстафеты с ведением мяча Игра «охотники и утки»
130.			Бросок мяча в цель. Игра «Снайперы»
131.	30,12		Бросок мяча в кольцо Строевые упражнения
132.			Игра Пионербол Игра баскетбол
133.	31,12		Игра Пионербол Игра баскетбол





234.			Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
235.	19,04		Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
236.			Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
237.	20,04		Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
238.			Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
239.	21,04		Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
240.			Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
241.	22,04		Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
242.			Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
243.	26,04		Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
244.			Передачи мяча в парах. Игра мини-волейбол.
245.	27,04		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
246.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
247.	28,04		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
248.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
249.	29,04		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
250.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
251.	4,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
252.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
253.	5,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
254.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
255.	6,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
256.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
257.	11,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
258.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
259.	12,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
260.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
261.	13,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
262.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
263.	17,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
264.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
265.	18,05		Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
266.			Передачи мяча в парах через сетку. Игра мини- волейбол.
267.	19,05		Игра Волейбол. Игра баскетбол
268.			Игра Волейбол. Игра баскетбол
269.	20,05		Игра Волейбол. Игра баскетбол
270.			Игра Волейбол. Игра баскетбол
271.	24,05		П/А Тестирование по физической подготовленности
272.			П/А Соревнования по волейболу

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол в школе Ю.Д. Железняк Москва 1989 г.
2. Подвижные игры детей. И.М. Коротков 1987 г.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
4. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000 г.

