

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №128
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол №12
от 24.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №128»
от 26.08.2023 №01-08/403
 И.В. Миронова



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол" (средняя группа)
Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:

Бастрыкина Алена Сергеевна,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа "Волейбол" (средняя группа) на 2023/2024 учебный год разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Актуальность программы. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель: обучение техническим и тактическим приемам игры в Волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности; формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; повышение уровня физического развития подростков; подготовка спортивного резерва.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма подростков;
- обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

Уровень сложности: основной.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Категория обучающихся: 14-15 лет.

Объем и срок освоения программы - Программа рассчитана на 8 месяцев. Срок реализации программы – со 02 октября 2023 по 31 мая 2024, общее количество часов - 128 ч (4 часа в неделю, еженедельно).

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая работа.

Планируемые результаты

Знать:

- 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;
- как организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- как наблюдать 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).
- порядок оказания первой помощи при травме;
- специальные термины.

Уметь:

- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 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;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Форма и периодичность промежуточной и итоговой аттестации: участие в соревнованиях,¹ раз за период обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм и занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила игры «Волейбол». Понятие о технике и тактике. Нарушения и ошибки в «Волейбол». Правила соревнований. Правила судейства. Спортивное поведение.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и соревнований: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическое совершенствование

В связи с внедрением ВФСК ГТО в муниципальных бюджетных общеобразовательных организациях в разделе «Специальная физическая подготовка» используются упражнения для подготовки учащихся к прохождению испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Раздел «Специальная физическая подготовка» предусматривает занятия из комплекса упражнений на развитие общих и специальных физических качеств с различным спортивным оборудованием для подготовки к прохождению тестов ВФСК ГТО. В том числе упражнения на координацию, гибкость, ловкость силовую выносливость, скорость реакции и развитию скоростно – силовых качеств. Данный раздел включает и диагностику ОФП.

Техника и тактика игры

Правила, техника и тактика игры. Стойка игрока. Переходы. Подача мяча. Прием мяча. Перемещения по площадке. Работа в парах, тройках, четверках. Нападающий бросок с места и

в движении, после передачи и со второй линии. Судейство игр. Учебно – тренировочные игры и соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знания о физической культуре	3	1	2
2.	Физическое совершенствование	42	0	42
3.	Специальная физическая подготовка	42	0	42
4.	Техника и тактика игры	41	0	41
	<i>Общий итог</i>	<i>128</i>	<i>1</i>	<i>127</i>

Календарно-тематическое планирование

№ н/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.	1	02.10.2023
2.	ОФП: челночный бег, выпрыгивание, напрыгивание на скамейку.	1	02.10.2023
3.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	04.10.2023
4.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	06.10.2023
5.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	09.10.2023
6.	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	09.10.2023
7.	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	11.10.2023
8.	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	13.10.2023
9.	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	16.10.2023
10.	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	16.10.2023
11.	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	18.10.2023
12.	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	20.10.2023
13.	Групповые упражнения. Учебная игра	1	23.10.2023
14.	Групповые упражнения. Учебная игра	1	23.10.2023
15.	Групповые упражнения. Учебная игра	1	25.10.2023
16.	Упражнения в движении. Учебная игра	1	27.10.2023
17.	Упражнения в движении. Учебная игра	1	30.10.2023
18.	Упражнения в движении. Учебная игра	1	30.10.2023
19.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	01.11.2023
20.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	03.11.2023
21.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	06.11.2023
22.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	06.11.2023
23.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	08.11.2023
24.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	10.11.2023
25.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	13.11.2023
26.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	13.11.2023
27.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	15.11.2023
28.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	17.11.2023
29.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	27.11.2023
30.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	27.11.2023
31.	Одиночное блокирование. Учебная игра	1	29.11.2023

32.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра	1	01.12.2023
33.	Верхняя прямая передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	04.12.2023
34.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	04.12.2023
35.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	06.12.2023
36.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	09.12.2023
37.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	11.12.2023
38.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	11.12.2023
39.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	13.12.2023
40.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	16.12.2023
41.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	18.12.2023
42.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	18.12.2023
43.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	20.12.2023
44.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	22.12.2023
45.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	25.12.2023
46.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	25.12.2023
47.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	27.12.2023
48.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	29.12.2023
49.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	10.01.2024
50.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	13.01.2024
51.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	15.01.2024
52.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	15.01.2024
53.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	17.01.2024
54.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	17.01.2024
55.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	19.01.2024
56.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	22.01.2024
57.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	22.01.2024
58.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	24.01.2024
59.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	26.01.2024
60.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	29.01.2024
61.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	29.01.2024
62.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	31.01.2024
63.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	02.02.2024
64.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	05.02.2024
65.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	05.02.2024
66.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	07.02.2024

67.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	09.02.2024
68.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	12.02.2024
69.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	12.02.2024
70.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	14.02.2024
71.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	16.02.2024
72.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	19.02.2024
73.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	19.02.2024
74.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	21.02.2024
75.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	23.02.2024
76.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	26.02.2024
77.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	26.02.2024
78.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	28.02.2024
79.	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	01.03.2024
80.	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	04.03.2024
81.	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	04.03.2024
82.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	06.03.2024
83.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	11.03.2024
84.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	11.03.2024
85.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра..	1	13.03.2024
86.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	15.03.2024
87.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	18.03.2024
88.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	18.03.2024
89.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра..	1	20.03.2024
90.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	1	22.03.2024
91.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра..	1	25.03.2024
92.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	25.03.2024
93.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	27.03.2024

94.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	29.03.2024
95.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	01.04.2024
96.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	01.04.2024
97.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра..	1	03.04.2024
98.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	05.04.2024
99.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	10.04.2024
100.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	12.04.2024
101.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	15.04.2024
102.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	15.04.2024
103.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	17.04.2024
104.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	15.04.2024
105.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	19.04.2024
106.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	22.04.2024
107.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра	1	22.04.2024
108.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра..	1	24.04.2024
109.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	26.04.2024
110.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков на передней линии. Учебная игра.	1	29.04.2024
111.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	29.04.2024
112.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	03.05.2024
113.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	06.05.2024
114.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	06.05.2024
115.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	08.05.2024
116.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	10.05.2024
117.	Сочетание группового и одиночного блокирования. Учебная игра.	1	13.05.2024
118.	Сочетание группового и одиночного блокирования. Учебная игра.	1	13.05.2024

119.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	15.05.2024
120.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	17.05.2024
121.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	20.05.2024
122.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	20.05.2024
123.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	22.05.2024
124.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	24.05.2024
125.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	27.05.2024
126.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	27.05.2024
127.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	29.05.2024
128.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	31.05.2024

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение:

1. Аптечка медицинская
2. Компрессор для накачивания мячей
3. Маты гимнастические
4. Мяч малый (теннисный)
5. Мяч набивной (1кг, 2 кг)
6. Мячи баскетбольные для мини-игры
7. Мячи волейбольные
8. Перекладина гимнастическая
9. Свисток
10. Секундомер
11. Сетка волейбольная
12. Скакалка гимнастическая
13. Табло перекидное

Учебно-методическое обеспечение:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В./
4. /Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
6. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980.
7. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.: ил. – ISBN 978-5-09-026870-7.