

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" (старшая группа)
Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Лепин Владимир
Александрович, учитель
физической культуры

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа "Волейбол" (старшая 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».

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

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.

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: 16-18 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 - 64 ч (2 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.

Проверка результативности образовательного процесса: 1 раз за период обучения, участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары,- блокирование.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения- перемещения, прием и передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

Техника и тактика игры. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера- игры и эстафеты с препятствиями.

Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знания о физической культуре	4	4	0
2.	Специальная физическая подготовка	20	0	20
3.	Техника и тактика игры	20	0	20
4.	Общая физическая подготовка	20	0	20
	Общий итог	64	4	60

Календарно-тематическое планирование

№ н/п	Тема занятия	Колич ество часов	Дата
1.	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	1	02.10.23
2.	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	1	06.10.23
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	09.10.23
4.	Сведения о строении и функциях организма.	1	13.10.23
5.	Тактика нападения.	1	16.10.23
6.	Тактика нападения.	1	20.10.23
7.	Общая физическая подготовка.	1	23.10.23
8.	Общая физическая подготовка.	1	27.10.23
9.	Тактика нападения.	1	30.10.23
10.	Тактика нападения.	1	03.11.23
11.	Специальная физическая подготовка.	1	07.11.23
12.	Специальная физическая подготовка.	1	10.11.23
13.	Тактика нападения.	1	13.11.23
14.	Тактика нападения.	1	17.11.23

15.	Тактика нападения.	1	20.11.23
16.	Тактика нападения.	1	24.11.23
17.	Общая физическая подготовка.	1	27.11.23.
18.	Общая физическая подготовка.	1	01.12.23
19.	Техническая подготовка.	1	04.12.23
20.	Техническая подготовка.	1	08.12.23
21.	Общая физическая подготовка.	1	11.12.23
22.	Общая физическая подготовка.	1	15.12.23
23.	Техническая подготовка.	1	18.12.23
24.	Техническая подготовка.	1	22.12.23
25.	Специальная физическая подготовка.	1	25.12.23
26.	Специальная физическая подготовка.	1	29.12.23
27.	Техника нападения.	1	09.01.24
28.	Техника нападения.	1	12.01.24
29.	Техника нападения.	1	15.01.24
30.	Техника нападения.	1	19.01.24
31.	Специальная физическая подготовка.	1	22.01.24
32.	Специальная физическая подготовка.	1	26.01.24
33.	Техническая подготовка.	1	29.01. 24.
34.	Техническая подготовка.	1	02.02.24
35.	Техническая подготовка.	1	05.02.24
36.	Техническая подготовка.	1	09.02.24
37.	Техническая подготовка.	1	12.02.24
38.	Техническая подготовка.	1	16.02.24
39.	Техническая подготовка.	1	19.02.24
40.	Техническая подготовка.	1	22.02.24
41.	Общая физическая подготовка.	1	26.02.24
42.	Общая физическая подготовка.	1	01.03.24
43.	Тактика нападения.	1	04.03.24
44.	Тактика нападения.	1	07.03.24
45.	Тактика нападения.	1	11.03.24
46.	Тактика нападения.	1	15.03.24
47.	Техника защиты и нападения.	1	18.03.24
48.	Техника защиты и нападения.	1	22.03.24
49.	Техника защиты и нападения.	1	25.03.24
50.	Техника защиты и нападения.	1	29.03.24
51.	Специальная физическая подготовка.	1	01.04.24
52.	Специальная физическая подготовка.	1	05.04.24
53.	Техника защиты и нападения.	1	08.04.24
54.	Техника защиты и нападения.	1	12.04.24
55.	Техническая подготовка.	1	15.04.24
56.	Техническая подготовка.	1	19.04.24
57.	Техника защиты и нападения.	1	22.04.24
58.	Техника защиты и нападения.	1	26.04.24
59.	Техника защиты и нападения.	1	06.05.24
60.	Техника защиты и нападения.	1	08.05.24
61.	Тактика нападения.	1	13.05.24
62.	Специальная физическая подготовка.	1	17.05.24
63.	Специальная физическая подготовка.	1	20.05.24
64.	Специальная физическая подготовка.	1	24.05.24

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. Клещев – 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.