**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌****Комитет по образованию города Барнаула‌**​

**МБОУ "Лицей №122"**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОс Управляющим советом МБОУ «Лицей №122» (протокол №1 от 23.08.2024) | СОГЛАСОВАНОс Педагогическим советом МБОУ «Лицей №122» (протокол от 22.08.2024 №1 | УТВЕРЖДЕНОприказом директораМБОУ «Лицей №122»от 23.08.2024 № 335-осн |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

**на 2024/2025 учебный год**

Составитель:

Коновалова Диана Александровна

учитель физической культуры

**Барнаул 2024**

1. **Пояснительная записка**

**Срок реализации программы**: 9 месяцев

**Структура программы:** Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, ожидаемую результативность обучения, содержание предмета, тематическое планирование с указанием количества часов.

**Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**:

**Цель:** углубленное изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

• Укрепление здоровья;

• Содействие правильному физическому развитию;

• Приобретение необходимых теоретических знаний;

• Овладение основными приемами техники и тактики игры;

• Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

• Привитие ученикам организаторских навыков;

• Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

• Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

**Содержание программы:**

**История физической культуры. 1 период**

 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу

 Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия). 2 период**

 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

 **Физическая культура человека.** **3 период**

 Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

 **История физической культуры. 4 период**

 Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

 **Физическая культура (основные понятия). 5 период**

 Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

 **Физическая культура человека. 6 период**

 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол;

3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

4. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

Знать:

• особенности развития избранного вида спорта;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;

•

**Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  Содержание |  Кол-во часов |
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 42 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 2 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|  | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | 2 |  |
|  | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 2 |  |
|  | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 2 |  |
|  | Приём мяча двумя руками снизу | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах, тройках | 2 |  |
|  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 |  |
|  | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 |  |
|  | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |  |
|  | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |  |
|  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | 2 |  |
|  | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 2 |  |
|  | Двусторонняя игра | 2 |  |
|  | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 2 |  |
|  | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 2 |  |
|  | Приём мяча двумя руками снизу | 2 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 2 |  |
|  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 |  |
|  | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |  |
|  | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 |  |
|  | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 |  |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |  |
|  | Соревнование в группах | 2 |  |
|  | Соревнование. Итоговое занятие | 2 |  |

Материально-техническое оснащение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «Волейбол» | Спортивный зал 2мяч волейбольный 9Мяч волейбольный TORRES Beach Set Blue №5, синт.кожа ТПУ, клееный 7Мяч волейбольный TORRES Beach Sand Pink №5, ТПУ 5Мяч волейбольный TORRES Beach Sand Blue №5 1Jogel Мяч волейбольный JV-550 №5 2Сетка волейбольная 1Сетка в/б 1Мяч волейбольный пляжный TORRES Hawaii №5, ТПУ 1Сетка заградительная (4,5\*2м,) 8Мяч волейбольный TORRES Simple, №5, синт кожа ТПУ, машин.сшивка 5Мяч волейбольный TORRES Simple Color, №5, синт кожа ТПУ, машин.сшивка 5Мяч волейбольный TORRES Simple Orange, №5, синт кожа ТПУ, машин.сшивка 1Скамейки 3 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.