

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Лебяжье Измалковского муниципального района Липецкой области»

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета
ООШ с. Лебяжье
Измалковского района
от 28.08.2024 №96

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
ООШ с. Лебяжье
Измалковского района
от 28.08.2023 №96

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительного направления «Парящий мяч»
2023-2024 учебный год.

Составил
учитель физической культуры
Анохин Г. А.

1. Учебный план.

<u>№</u> <u>п/</u> <u>п</u>	Учебные курсы	1 год	2год	3 год
1	Общефизическая подготовка	48	48	48
2	Специальная подготовка	96	96	96
	Общее количество часов в год	144	144	144

Формы промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации является тестирование по окончании учебного курса:

- Общефизической подготовки
- Специальной подготовки

2. Календарный учебный график

Программа курса рассчитана на 3 года, в период летних каникул дети продолжают обучение в летнем лагере и самостоятельно, выполняя задания.

Начало учебных занятий – 01.09.2023 года

Окончание учебных занятий – 29.05.2024года

Продолжительность учебного года – 36 недели.

Продолжительность занятий - 45минут, 2 раза в неделю по 2 занятия

Расписание занятий

Дни недели	Время занятий
Понедельник	18.00 – 19.40
Пятница	18.00 – 19.40

3. Рабочая программа курса «Общепфизическая подготовка».

Цель программы:

- выполнение нормативных требований по общей физической подготовки..

Задачи программы:

-укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка.
развитие качеств, необходимых волейболисту— быстроты, силы, выносливости, ловкости

№ п/ п	год обучения	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		все го	те ор ет ич ес- ки е	пра кти чес- кие	все го	те ор ет ич ес- ки е	пра кти чес- кие	все го	те ор ет ич ес- ки е	пра кти чес- кие
1	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	14	2	12	14	2	12
2	Занятия другими видами спорта	32	4	28	32	4	28	32	6	26
3	Контрольные испытания по ФП.	2		2	2		2	2		2
	ИТОГО	48	6	42	48	6	42	48	8	40

В результате прохождения данного курса программы, обучающиеся должны: иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Кол- во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Общеразвивающие упражнения 14ч					
1	Правила безопасности при занятиях физическими	2			

	упражнениями				
2	Упражнения с предметами и отягощением	2			
3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	2			
4	Упражнения с набивными мячами.	2			
5	Прыжки в длину с места Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	2			
6	Подтягивание на перекладине	2			
7	Кроссовая подготовка	2			
Занятия другими видами спорта: футбол-16ч					
8	Правила безопасности при занятиях футболом	2			
9	Передача мяча на месте и в движении	2			
10	Остановка мяча	2			
11	История развития футбола	2			
12	Удары по мячу ногой	2			
13	Финты	2			
14	Обыгрыш сближающего соперника	2			
15	Учебно-тренировочная игра в футбол	2			
Баскетбол -16 ч					
16	Правила безопасности при занятиях баскетболом	2			
17	Передача мяча на месте и в движении	2			
18	Ведение мяча	2			
19	История развития баскетбола	2			
20	Броски мяча с места и в движении	2			
21	Действие игроков в защите и нападение	2			
22	Обыгрыш сближающего	2			

	соперника				
23	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2			
24	Сдача контрольных испытаний по общефизической подготовке	2			

4. Рабочая программа курса «Специальная подготовка».

Цель программы:

Овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий волейболом.

Задачи программы:

- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

год обучения		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
<u>№</u> <u>п/п</u>	Разделы и темы	все го	те ор ет ич ес- ки е	пра кти чес- кие	все го	те ор ет ич ес- ки е	пра кти чес- кие	все го	тео рет иче с- кие	пра кти чес- кие
1	Техническая подготовка	60	1	59	60					

7	Восстановительные мероприятия	4		4	4		4	4		4
	ИТОГО	96	14	82	96	14	82	96	16	80

В результате прохождения данного курса программы, обучающиеся должны знать: Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии и жеста. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиену и врачебный контроль, самоконтроль; Основы методики обучения и тренировки по волейболу; Основы техники и тактики волейбола

Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; Играть в волейбол по правилам.

Календарно-тематическое планирование

<u>№</u> <u>п/п</u>	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Правила безопасности при занятиях волейболом	2			
2	Техника поворотов и перемещений игрока.	2			
3	Краткие исторические сведения о возникновении игры	2			
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте	2			
5	Передача мяча над собой	2			
6	Прием мяча двумя руками снизу.	2			
7	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений	2			
8	История и пути развития современного волейбола.	2			
9	Передачи сверху у стены	2			

10	Нижняя прямая подача	2			
11	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	2			
12	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	2			
13	Правила игры в волейбол	2			
14	Верхняя прямая подача	2			
15	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	2			
16	Передачи мяча в парах в движении	2			
17	Прямой нападающий удар во встречных колонах	2			
18	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3	2			
19	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3	2			
20	Прием мяча с подачи	2			
21	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль	2			
22	Прямой нападающий удар	2			
23	Подача мяча в заданную зону				
24	Подача мяча в заданную зону	2			
25	Блокирование	2			
26	Основы методики обучения и тренировки по волейболу	2			
27	Система игры в защите «углом вперед».	2			
28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2			
29	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
30	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
31	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
32	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
33	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
34	Учебно – тренировочная игра	2			

	в волейбол				
35	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
36	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
37	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
38	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
40	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2			
41	Контрольные и календарные игры	2			
42	Контрольные и календарные игры	2			
43	Контрольные и календарные игры	2			
44	Контрольные и календарные игры	2			
45	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке	2			
46	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке	2			
47	Восстановительные мероприятия	2			
48	Восстановительные мероприятия	2			

5. Организационно-педагогические условия.

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка без предъявления требований к стажу работы. Учитель физической культуры получает дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года и проходит аттестацию один раз в пять лет в порядке, установленном законодательством об образовании.

- Занятия проходят в спортивном зале МБОУ ООШ с. Лебяжье

- Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Гимнастическая стенка - 4 пролёта.
3. Гимнастические скамейки - 3 штуки

4. Гимнастические маты - 10 штук.
5. Скакалки - 15 штук.
6. Мячи набивные - 5 штук.
7. Мячи баскетбольные – 10 штук
8. Мячи футбольные – 7 штуки
9. Мячи волейбольные - 8 штук.
10. Перекладина навесная 1штука
11. Ворота для мини футбола

6. Планируемые результаты

Учащиеся, занимающиеся в кружке дополнительного образования, должны:

Знать: Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии и жеста. Краткие исторические сведения о возникновении игры, история и пути развития современного волейбола. Гигиену и врачебный контроль, самоконтроль; Основы методики обучения и тренировки по волейболу; Основы техники и тактики волейбола

Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; Играть в волейбол по правилам.

7. Содержание.

Общая физическая подготовка

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Правила безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с предметами и отягощением Бег: бег с ускорением до 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега Подтягивание на перекладине. Кроссовая подготовка

Занятия другими видами спорта:

Футбол: Передача мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Удары по мячу ногами. Финты. Обыгрыш сближающего соперника. Действие игроков в защите. Действие игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра в футбол

Баскетбол:

Передача мяча на месте и в движении. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча с места. Броски мяча в движении. Действие двух нападающих против одного защитника. Обыгрыш сближающего соперника. Учебно-тренировочная игра в баскетбол

Сдача контрольных испытаний по общефизической подготовке:

Тестирование общефизической подготовки

Специальная подготовка

Основы знаний.

Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол. Краткие исторические сведения о возникновении игры, история и пути развития современного волейбола. Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль. Основы методики обучения и тренировки по волейболу

Техническая подготовка

Техника поворотов и перемещений игрока.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.

Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи в зону 3. подача мяча в заданную зону. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Блокирование. Восстановительные мероприятия.

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Система игры в защите «углом вперед».

Контрольные и календарные игры

Инструкторская и судейская подготовка

Основы судейской терминологии и жеста.

Контрольные испытания по специальной подготовке:

Тестирование специальной подготовки

8. Методический материал.

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

5. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

9. Оценочный материал.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0

Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовленности

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3
5.	Нападающий удар по мячу после подбрасывания мяча партнёром.	