

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
Тыгшская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «19» июля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ-Тыгшской СОШ
№ 01-05/467 от 19 июля 2023 г.
Д.Е. Пермикина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(физкультурно – спортивной направленности)
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации: 6 месяцев

Автор-составитель:
Киселев Артем Вадимович
педагог дополнительного образования

2023 г.

Содержание программы:

№ п.п.	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	3
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	4-5
	1.4. Планируемые результаты	5-7
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	
	2.1. Условия реализации программы	7
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	8
3	Список литературы	8
4	Приложение №1	9-10

1.Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная Общеразвивающая Программа "Волейбол" реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности. Форма реализации- спортивная секция для учащихся основного уровня. Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373.

- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, обучение комплексам специальных упражнений. Формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью.

Адресат. Курс предназначен для учащихся 5-9 классов.

Возрастные особенности. Количество детей в одной группе 8 человек. Дети в возрасте 11-15 лет - ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил. Происходит существенное развитие интеллектуальной сферы, формируются ценностно-мотивационные установки.

С точки зрения сензитивных периодов развития личности -подростковый возраст сензитивен для развития творческих способностей, воспитания инициативы личности и проявления творческой активности в различных областях деятельности.

Режим занятий. 1.5 часа в неделю. Одно занятие в день. **Продолжительность одного занятия 40 мин.**

Объем программы. Всего 17 часов. Из них теория – 1 часа, практика – 16 часов.

Срок освоения- 1 год. **Количество учебных недель 17.**

Форма обучения – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий - практическое, теоретическое занятия.

Форма подведения результатов: участие в спортивных соревнованиях, тестирование.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Правила игры по волейболу.	5	1	4	Тест на знание основ физической культуры
2	Основные приёмы игры в волейбол.	16		16	участие в соревнованиях
3	Поддачи и блокирование.	15		15	Тест на знание основ физической культуры
4	Поддачи и нападающие удары.	12		12	участие в соревнованиях
5	Контрольные испытания и соревнования.	3		3	участие в соревнованиях разного уровня.
5	Всего	51	1	50	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1- Правила игры по волейболу.

Теория: Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбол как средство физического развития учащихся. Характеристика игры.

Практика: Двухсторонняя игра в волейбол.

Стойки и перемещения игрока. Двухсторонняя игра в волейбол.

Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях. Двухсторонняя игра в волейбол.

Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.

Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Раздел 2: Основные приёмы игры в волейбол.

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиена волейболиста и всё то, что его окружает.

Практика: Двухсторонняя игра в волейбол.

Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.

Подача – прием – передача. Двухсторонняя игра в волейбол.

Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.

Соревнование по волейболу между сборной командой девочек

Раздел 3 - Поддачи и блокирование.

Теория: Основные приемы самоконтроля.

Практика: Двухсторонняя игра в волейбол.

Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.

Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.

Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол.

Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.

Раздел 4 – Поддачи и нападающие удары.

Теория: Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практика: Двухсторонняя игра в волейбол.

Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.

Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.

Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Раздел 5. Контрольные испытания и соревнования.

Практика: Выступления, спортивные соревнования, участие в соревнованиях разного уровня.

1.4. Планируемые результаты изучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной

направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры : способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой,

доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение.** Занятия проводятся в спортивном зале, территории школы.

Место проведения, МАОУ-Тыгшская СОШ.

- **информационное обеспечение,** в спортивном зале есть ноутбук.

- **кадровое обеспечение,** занятия проводит педагог дополнительного образования.

№	Ф.И.О. учителя	Должность / Предмет	Образование	Дата прохождения аттестации и категория	Курсы повышения квалификации
1	Киселев Артем Вадимович 06.11.1994	Учитель Физическая культура	Среднее профессиональное, ГБПОУ Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»	1КК Приказ МОиМПСО от 09.01.2020 № 19-Д (24.12.19- 24.12.24)	- 24.03.2020 – 22.04.2020 «Организация процесса обучения физической культуре в условиях реализации ФГОС среднего общего образования», 72 ч., АНО ДПО «ОЦ Каменный город», ,

			г. Екатеринбург квалификация: учитель адаптивной физической культуры, специальность: адаптивная физическая культура, 2019 г. (диплом 116616 0179672 рег. № 1273 от 21.06.2019)		удос. № 590400042105 - 26.03.2021 «Организация и проведение ГИА по программам основного общего образования. Организатор ППЭ», сертификат - 11.07.2022-19.07.2022 «ФГОС ООО: идеология, содержание и технология реализации», 72 ч., , АНО ДПО «Центр профессионального развития ПРОФИ», удостоверение «№ 66ПД1916-010 -- «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в том числе среди лиц с ОВЗ и инвалидов», 72 ч., ГАУ СО -31.05.2022 – 15.06.2022 «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ» г. Екатеринбург, , удостоверение № 662410933212 (рег. № 88-2022) - 13.12.2019_17.12.2019« АУЕ- криминальная субкультура молодежи в современном российском обществе: тенденции формирования
--	--	--	--	--	--

					распространения» 40ч АНО ДПО «УраМиКБ» удостоверение № 662410307115(рег. номер249)
--	--	--	--	--	--

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы: тренировочная деятельность, участие в соревнованиях

3. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт. В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

Месяц/число	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Время проведения	Формы контроля
сентябрь	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбол как средство физического развития учащихся.	0,5	Спорт.зал	чт 15:00	Тест на знание основ физической культуры
сентябрь	Характеристика игры. Двухсторонняя игра в волейбол.	0,5	Спорт.зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
сентябрь	Стойки и перемещения игрока. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт.зал	чт 15:00	Игра в волейбол
сентябрь	Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт.зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
октябрь	Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
октябрь	Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
октябрь	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
октябрь	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Тест на знание основ физической культуры
ноябрь	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
ноябрь	Подача – прием – передача. Двухсторонняя игра в волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
ноябрь	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал.	чт 15:00	Игра в волейбол.
декабрь	Соревнование по волейболу между сборной командой девочек МАОУ- Тыгишская СОШ.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Спортивные соревнования
декабрь	Основные приемы самоконтроля. Двухсторонняя игра в волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт, зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
декабрь	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
декабрь	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра	1	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.

	в волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.				
январь	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол.	0,5	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
январь	Встреча между сборной командой девочек МАОУ- Тыгишской СОШ и Кунарской СОШ	0,5	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
февраль	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Контрольные испытания и соревнования	2	Спорт. Зал	чт 15:00	Игра в волейбол.
Итого		17			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491618

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.01.2023 по 20.01.2024