ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 31FD6D8FE517D5EEB235B2F8432B62E1
Владелец: Дума Наталья Петровна
Действителен: с 17.07.2024 до 10.10.2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кошурниковская общеобразовательная школа № 22

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Кошурниковская ООШ №22
Протокол № 1 от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ Кошурниковская ООШ №22
_____Н.П.Дума
Приказ № 113 от 30.08.2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 13 -15 лет
Срок реализации программы: 1год

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Елов Денис Александрович

Кошурниково
2024

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.
Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением

Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г.

№ 678-р).

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023).

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г.

№ ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.

№ 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О

методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель и задачи Программы

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Цель программы: Изучение спортивной игры Волейбол.

Программа рассчитана на 35 часов в год - по 1 занятию (1 час) в неделю.

1.3. Содержание программы

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Волейбол	5
3	Общефизическая подготовка	9
4	Специально физическая подготовка	9
5	Подвижные и спортивные игры	10
	Контрольные испытания	1
6	итого	35

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «обшефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Обшефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 7-9 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведения занятий	Тема занятий	Количество часов		Форма занятий	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
1		Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные	1		Очная	Вводная	

		испытания.					
2		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1	Очная	Текущая	
3		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол		1	Очная	Текущая	
4		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		1	Очная	Текущая	
5		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.		1	Очная	Текущая	
6		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		1	Очная	Текущая	
7		Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол		1	Очная	Текущая	
8		Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		1	Очная	Текущая	
9		Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук.		1	Очная	Текущая	
10		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ.Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		1	Очная	Текущая	
11		Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		1	Очная	Текущая	
12		Гимнастические упражнения, подвижные игры		1	Очная	Текущая	
13		Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.		1	Очная	Текущая	
14		Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		1	Очная	Текущая	
15		Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		1	Очная	Текущая	
16		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры		1	Очная	Текущая	

		эстафеты с элементами волейбола.					
17		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		1	Очная	Текущая	
18		Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол		1	Очная	Текущая	
19		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		1	Очная	Текущая	
20		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		1	Очная	Текущая	
21,22		Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол		2	Очная	Текущая	
23		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1	Очная	Текущая	
24		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		1	Очная	Текущая	
25		Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		1	Очная	Текущая	
26		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		1	Очная	Текущая	
27		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		1	Очная	Текущая	
28		Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.		1	Очная	Текущая	
29		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		1	Очная	Текущая	
30		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		1	Очная	Текущая	
31		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача.		1	Очная	Текущая	
32		Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча.		1	Очная	Текущая	

		Пионербол.					
33		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		1	Очная	Текущая	
34		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		1	Очная	Текущая	
35		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.		1	Очная	Итоговая	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.,Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,2008г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г
4. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 2007г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2012г.