

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 165

Утверждена приказом № 270 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Составитель: Овчинникова Н.В.
педагог дополнительного образования, высшая
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Овчинникова Н.В.
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Екатеринбург
2023г.

Пояснительная записка.

Данная образовательная программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава организации;
- положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организации;
- положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана с целью обеспечения адаптации детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются обучающиеся, не имеющие ограничения по состоянию здоровья и допущенные врачом.

Виды учебных занятий и учебных работ:

- теория в процессе практических занятий;
- практические занятия;
- тестирование физической и технической подготовленности

Программа состоит из двух самостоятельных целостных блоков («баскетбол» и «волейбол»).

Данная программа составлена на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему

образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При составлении программы на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Актуальность программы.

Дополнительное образование рассматривается как одно из приоритетных направлений образовательной политики и определено как целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ в интересах человека, государства, рассматривается как «особо ценный тип образования, как «зона ближайшего развития образования в России». Программа «Спортивные игры» является одним из эффективных инструментов формирования УУД, которые очень актуальны в современном образовании.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, волейбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы:

формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- образовательные:

формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека; приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

- развивающие:

развитие двигательной активности учащихся; повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- воспитательные:

формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Формы и режим занятий:

- практические занятия по 2 часа один раз в неделю, количество учащихся – от 12 человек.

Ожидаемые результаты:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - осуществлять судейство по правилам игры в баскетбол.
- Зачетная форма аттестации.

Паспорт программы:

Название программы	«Спортивная игра «Волейбол»»
Автор-составитель	Овчинникова Наталья Викторовна
Вид программы	модифицированная
Направленность	физкультурно-оздоровительная
Форма реализации	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	15-17 лет
Категория детей	учащиеся старшей школы
Уровень освоения программы	базовый
Краткая аннотация	Программа направлена на увеличение двигательной активности учащихся, развитие физических качеств и овладению элементами техники и тактики игры в волейбол.

1. Календарный учебный график ДО на 2023-2024 учебный год МАОУ-СОШ № 165

Количество рабочих недель для проведения занятий по дополнительным
общеобразовательным общеразвивающим программам

Рабочих недель по ДО	Периоды обучения + каникулы			
I - 8 недель	01.09.2023 – 27.10.2023	Осенние каникулы	30.10.2023 – 05.11.2023	7 дней
II - 8 недель	06.11.2023 – 29.12.2023	Зимние	01.01.2023 – 08.01.2024	8 дней
III - 11 недель	09.01.2024 – 22.03.2024	Весенние	25.03.2024 – 31.03.2024	7 дней
IV - 7 недель	01.04.2024 – 24.05.2024	Дополнительные каникулы для обучающихся 1 классов	25.05.2024 – 31.08.2024 (для обучающихся 5-8 классов)	Продолжительность летних каникул не менее 8 недель
Итого 36 недель				

Неучебные дни, связанные с государственными праздниками:
06.11.2023г., 23.02.2024г., 08.03.2024г., 28.04.2024-01.05.2024г., 09-10.05 2024г.

2. Содержание программы

Календарно-тематическое планирование (волейбол).

№ п/п	Тема занятия.	Дата проведения	Кол-во часов.
1	Правила т/б, прием мяча двумя руками снизу верхняя и нижняя передача и прием мяча в условиях игровой деятельности.	05.09.23	1
2	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	07.09.23	1
3	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча.	12.09.23	1
4	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча.	14.09.23	1
5	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча.	19.09.23	1

6	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча.	21.09.23	1
7	Верхняя и нижняя передача и прием мяча через сетку. Боковая подача. Учебная игра.	26.09.23	1
8	Верхняя и нижняя передача и прием мяча через сетку. Боковая подача. Учебная игра.	28.09.23	1
9	Верхняя и нижняя передача и прием мяча через сетку. Боковая подача. Учебная игра.	03.10.23	1
10	Верхняя и нижняя передача и прием мяча через сетку. Боковая подача. Учебная игра.	05.10.23	1
11	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	10.10.23	1
12	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	12.10.23	1
13	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	17.10.23	1
14	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	19.10.23	1
15	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	24.10.23	1
16	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	26.10.23	1
17	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	31.10.23	1
18	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	02.11.23	1
19	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	07.11.23	1
20	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	09.11.23	1
21	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	14.11.23	1

22	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	16.11.23	1
23	Прямой нападающий удар в парах. Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи.	21.11.23	1
24	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	23.11.23	1
25	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	28.11.23	1
26	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	30.11.23	1
27	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	05.12.23	1
28	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	07.12.23	1
29	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	12.12.23	1
30	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	14.12.23	1
31	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	19.12.23	1
32	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	21.12.23	1
33	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	26.12.23	1
34	Блокирование мяча одним и двумя игроками.	28.12.23	1
35	Верхняя прямая подача.	09.01.23	1
36	Верхняя прямая подача.	11.01.24	1
37	Верхняя прямая подача.	16.01.24	1
38	Верхняя прямая подача.	18.01.24	1
39	Верхняя прямая подача.	23.01.24	1
40	Верхняя прямая подача.	25.01.24	1
41	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	30.01.24	1
42	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	01.02.24	1
43	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	06.02.24	1
44	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	08.02.24	1
45	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	13.02.24	1
46	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	15.02.24	1
47	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	20.02.24	1
48	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	22.02.24	1
49	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча».	27.02.24	1
50	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча».	29.02.24	1
51	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча».	05.03.24	1

52	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча».	07.03.24	1
53	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча».	12.03.24	1
54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	14.03.24	1
55	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	19.03.24	1
56	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	21.03.24	1
57	Подача мяча: - подача в 3-метровые коридоры площадки; - подача в зоны 1 и 5 в углы площадки; - подача к боковым и лицевым линиям.	26.03.24	1
58	Подача мяча: - подача в 3-метровые коридоры площадки; - подача в зоны 1 и 5 в углы площадки; - подача к боковым и лицевым линиям.	28.03.24	1
59	Подача мяча: - подача в 3-метровые коридоры площадки; - подача в зоны 1 и 5 в углы площадки - подача к боковым и лицевым линиям.	02.03.24	1
60	Тактические действия в защите. Правила судейства.	04.04.24	1
61	Тактические действия в защите. Правила судейства.	09.04.24	1
62	Тактические действия в нападении. Правила судейства.	11.04.24	1
63	Тактические действия в нападении. Правила судейства.	16.04.24	1
64	Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.	18.04.24	1
65	Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.	23.04.24	1
66	Блокирование нападающих ударов.	25.04.24	1
67	Блокирование нападающих ударов.	30.04.24	1

68	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	02.05.24	1
69	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	07.05.24	1
70	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	14.05.24	1
71	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	16.05.24	1
72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	21.05.24	1

Всего: 72 часа.

Место проведения:

Спортивный зал №1.

4. Форма аттестации:

Не предусмотрена. После окончания документ не выдается.

5. Оценочные материалы

Упражнение	Выполнено	Не выполнено
Техническая подготовка		
Передачи через сетку в парах	25 и больше	24 и меньше
Верхняя прямая подача	6	4 и меньше
Передачи сверху и снизу над собой чередуя	15	14 меньше

5. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на занятиях волейболом являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях на тренировках, соревнованиях и в жизни
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметными результатами освоения учащимися программы по волейболу являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать свои результаты и результаты команды, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
- технически правильно выполнять упражнения

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- измерять индивидуальные показатели физического развития (антропометрические данные), развития основных физических качеств
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

1. Форма обучения – очная.

2. Срок освоения – указан в учебном плане и календарном учебном графике настоящей Программы.

Список литературы.

«Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
 журналы «Физкультура в школе».
 «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
 комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
 примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.;
 программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
 «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Материальная база.

1. Спортивный зал.....1
2. Волейбольная сетка.....1
3. Волейбольные мячи.....10

Сведения о составителе:

Овчинникова Наталья Викторовна,

ВУЗ: Омский Государственный институт физической культуры
Специальность: физическая культура;
дата окончания обучения: 1989 год;
квалификационная категория: высшая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067649

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024