

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры и ОБЖ

от « 24 » 08 2023 г.

Протокол № 01

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 107»

от « 25 » 08 2023 г.

Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 107»

от « 01 » 09 2023 г.

№ 02-03/ 121 ОД

_____/Малько Г.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Учитель - составитель:
Усольцев К. С.

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

Программа реализуется как очно, так и заочно, с использованием дистанционных образовательных технологий, при необходимости (при карантинах, условиях угрозы распространения инфекции). Темы разделов при переходе на заочную форму обучения, остаются те же. Материалы размещаются на официальном сайте образовательной организации.

Актуальность общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством волейбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат Программы: данная программа рассчитана на мальчиков и девочек

в возрасте от 11 до 13 лет.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности детей:

Средний возраст 11-13 лет.

11-13 лет является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

В этот период происходят многие значимые физические, эмоциональные и социальные изменения. Подростки идентифицируют себя как отдельные личности и начинают искать свое место в обществе.

Происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Уровень усвоения – разноуровневый.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на срок обучения 1 год:

базовый уровень – 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

базовый уровень обучения – 1 раз в неделю по 1 академическому часу, академический час – 40 минут.

Набор обучающихся – свободный.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы проведения занятий: аудиторные.

Форма организации занятий: групповая.

Количество обучающихся в одной группе:

базовый уровень обучения: 12-20 человек;

Группы состоят из обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Состав группы: постоянный.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

-знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

-готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

-готовность к личностному самоопределению;

-уважительное отношение к иному мнению;

-овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

-этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

-положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

-дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

-оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

-определение наиболее эффективных способов 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

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Учебный материал	часов		Общее количество часов	Формы контроля
		теория	практика		
Перемещения		0,5	5,5	6	Первичная диагностика (наблюдение)
1	Стойка игрока (исходные положения)	0,5	1,5	2	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2	2	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		2	2	Устный опрос. Выполн. упражнений
Передачи мяча		1	9	10	
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	0,5	1,5	2	Игровая практика (игра)
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		2	2	Игровая практика (игра)
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		2	2	Игровая практика (игра)
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой	0,5	1,5	2	Игровая практика (игра)
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах		2	2	Игровая практика (игра)
Подачи мяча		0,5	5,5	6	
9	Нижняя прямая	0,5	1,5	2	Игровая практика (игра)
10	Верхняя прямая		2	2	
11	Подача в прыжке		2	2	
Атакующие удары (нападающий удар)			4	4	
12	Прямой нападающий удар (по ходу)		2	2	Игровая практика (игра)
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		2	2	
Прием мяча		0,5	5,5	6	Игровая практика (игра)
14	Прием мяча снизу двумя руками	0,5	1,5	2	
15	Прием мяча сверху двумя руками		2	2	
16	Прием мяча, отраженного сеткой		2	2	
Блокирование атакующих ударов			6	6	Игровая практика (игра)

17	Одиночное блокирование		2	2	
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		2	2	Устный опрос. Выполн. упражнений
19	Страховка при блокировании		2	2	
Тактические игры		5	19	24	
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		2	2	
21	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	4	Устный опрос. Выполн. упражнений
22	Командные тактические действия в нападении, защите	2	2	4	
23	Двухсторонняя учебная игра	1	13	14	
Подвижные игры и эстафеты		1	11	12	
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	7	8	Устный опрос. Выполн. упражнений
25	Игры развивающие физические способности		4	4	
Физическая подготовка			2	2	
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		2	2	Игровая практика (игра)
Судейская практика		0,5	1,5	1	
27	Судейство учебной игры в волейбол	0,5	0,5		
28	Итоговое занятие		1	1	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
ИТОГО		9	61	70	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Правила игры в волейбол (пионербол);
Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (практическая часть):
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Календарный учебный график

Год обучения и уровень освоения программы	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Сроки проведения аттестации обучающихся	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий	Каникулы
1 базовый	Вторник четверг	18.45 – 20.15 18.45 – 20.15	Декабрь (третья неделя). Апрель (третья неделя)	70	35	1 раз в неделю по 1 часу	28.10.23-05.11.23. 30.12.23-08.01.24 16.03.24-24.03.24

В период каникул занятия могут: - проводиться по специальному расписанию с переменным составом обучающихся; - продолжаться в форме поездок, туристических походов и т.п. - проводиться на базе специальных учебных заведений и предприятий с целью профориентации подростков.

Корректировка календарно - тематического планирования к рабочей программе
«Волейбол»

ПРИКАЗ № _____

Класс _____

Учитель _____

Причина отставания _____

Количество непроведенных уроков _____

Пропущенные темы	Кол-во часов	За счет чего планируется преодоление отставания (уплотнение материала, резервный урок, повторение, дополнительный урок и т.п.)	Срок выполнения