

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

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
(протокол от « 22 » 08 2024 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ № 107»  
от « 22 » 08 2024 г.  
№ 02 - 03 / 105 ОД

**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, 2024

## 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.

### **Общefизическая 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	27.10.24- 04.11.24. 29.12.24- 08.01.25 22.03.25- 30.03.25 26.05.25- 31.08.25

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.

