

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЯКОВА КОБЗАРЯ

Принята на заседании педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 1



Утверждено
Инспектор МАОУ СОШ № 52
Средьцова Т.Ю./

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 68 часов (1 год)
Возрастная категория: от 11 до 15 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Шульга Никита Вячеславович, учитель физкультуры

г. Краснодар, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы физического воспитания учащихся (автор В.И.Лях). Дополнительная образовательная программа имеет физкультурноспортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности обучающихся, имеющийся у них в связи с высокой учебной нагрузкой. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что дополнительные занятия позволяют обучающимся совершенствовать умения и навыки технических и тактических приемов игры волейбол, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Личностные результаты

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-

массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни: ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических

- признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научится:

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

2. Содержание программы дополнительного образования “Волейбол”

11-15 лет

Раздел 1. Перемещения. (6 ч) Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел 2. Передачи мяча. (12 ч) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Раздел 3. Подачи мяча. (6 ч) Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Поддача в прыжке

Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (6 ч) Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Раздел 5. Прием мяча. (8ч) Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (6 ч) Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

Раздел 7. Тактические игры. (8 ч) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (8 ч) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

Раздел 9. Физическая подготовка (8 ч) Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

3. Тематическое планирование дополнительному образованию “Волейбол”

№	Тема	11-15лет
1	Перемещения	6
2	Передачи мяча.	12
3	Подачи мяча	6
4	Атакующие удары (нападающий удар	6
5	Прием мяча	8
6	Блокирование атакующих ударов.	6
7	Тактические игры .	8
8	Подвижные игры и эстафеты.	8
9	Физическая подготовка	8
Итого		68

**Тематическое планирование по дополнительному образованию
“Волейбол”**

11-15 лет

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1		Повторять ранее изученные правила ТБ, знать и применять основные элементы волейбола	1,2
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	1
3	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1		Описывать технику приема мяча во время эстафеты	1,2
4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5,6
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	5

				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
6	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	3,7
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	5
8	Нижняя прямая.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Верхняя прямая.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5,7
10	Подачи в прыжке.	1		Используют игровые упражнения для	3,5

				развития названных координационных способностей	
11	Техника и обучение техническим приемам игры.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
12	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
13	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	5
14	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном	1		Описывают технику изучаемых игровых	5

	положении) на месте.			приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
15	Передачи мяча после подбрасывания.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6
16	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,7
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5

18	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	6
19	Обучение нижней прямой подаче. Поддачи в парах.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
20	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
21	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	6
22	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе	5

				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
23	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки	5
24	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки	5
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		Описывают технику изучаемых	5

				игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5
28	Развитие координационных способностей.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	5
29	Развитие выносливости.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости..	1,5,7
30	Развитие гибкости.	1		Применяют разученные упражнения для развития гибкости	5
31	Прием мяча снизу над собой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5

32	Нижняя прямая подача	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
33	Передача мяча сверху двумя руками.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
34	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5
35	Передача сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5

36	Передача сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку)	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
37	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
38	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки	5
39	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	5

				самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки	
40	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
41	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
42	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
43	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
44	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
45	Прием мяча, отраженного от сетки	1		Используют свои знания для	5

				исправления типичных ошибок	
46	Прием мяча,отраженного от сетки	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
47	Прием мяча,отраженного от сетки	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
48	Верхняя прямая подача	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	4,5
49	Верхняя прямая подача	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
50	Верхняя прямая подача	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	6
51	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	4,6
52	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5

53	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
54	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
55	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
56	Игровое занятие.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
57	Игровое занятие.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
58	нападающий удар с переводом вправо(влево)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	4,5
59	нападающий удар с переводом вправо(влево)	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5

60	нападающий удар с переводом вправо(влево)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	
61	Групповое блокирование	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	4,5
62	Групповое блокирование	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
63	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
64	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
65	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
66	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5

67	Игровое занятие.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
68	Игровое занятие.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
	Итого	68ч			