

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.В.КОЛЕСНИКА  
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
методического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 23 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 17 -  
\_\_\_\_\_ А.Н. Демченко  
от \_\_\_\_\_ 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 34 часа

**Возрастная категория:** от 12 до 14 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**Автор–составитель:**

Килипенко Анна Валерьевна,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года - Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной работы с учащимися 6–7 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Особенности реализации программы**

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 6–7 классов и реализуется на бюджетной основе. Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, раз в неделю, продолжительность 1 час.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия: приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Прием и передача мяча сверху и снизу	7
3	Нижняя и верхняя подачи мяча	5
4	Нападающий удар	11
5	Блокирование	5
6	Игра	5
	ИТОГО	34

**Календарно-тематическое планирование  
«Волейбол».**

№	Содержание	План.	Факт.
1	Знакомство с группой. Сообщение правил техники безопасности. Разучивание приема мяча сверху.		
2	Разучивание приема и передачи мяча сверху. Разучивание нижней прямой подачи.		
3	Разучивание приема и передачи сверху. Разучивание нижней и верхней подачи мяча.		
4	Разучивание приема и передачи мяча сверху и снизу.		
5	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу. Разучивание нападающего удара.		
6	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу, нападающего удара. Игра.		
7	Закрепление нападающего удара.		
8	Разучивание верхней и нижней подачи мяча.		
9	Разучивание нападающего удара, верхней и нижней подачи мяча.		
10	Игра.		
11	Прием и передача мяча в парах через сетку.		
12	Закрепление приема и передачи мяча в парах через сетку, нападающий удар. Игра.		
13	Закрепление нападающего удара. Разучивание приема и передачи мяча через сетку со сменой мест.		
14	Прием и передачи мяча со сменой мест.		
15	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу. Выполнение нападающего удара. Игра.		
16	Выполнение нападающего удара, верхней и нижней подачи мяча.		
17	Нападающий удар. Игра в парах.		
18	Работа в парах через сетку, прием мяча сверху.		
19	Нижняя подача мяча в заданную зону, прием мяча снизу.		
20	Закрепление нижней и верхней подачи мяча в заданную зону, прием мяча снизу. Игра.		
21	Выполнение приема и передачи мяча сверху и снизу. Закрепление нападающего удара.		
22	Закрепление нападающего удара, верхней и нижней подачи мяча.		
23	Игра на три паса.		
24	Закрепление нападающего удара, блокировка мяча.		
25	Игра на три паса. Блокировка мяча.		
26	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар, блокировка.		
27	Разучивание боковой подачи мяча, закрепление нападающего удара, блокировка.		

28	Закрепление боковой подачи. Игра.		
29	Закрепление блокировки. Игра.		
30	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.		
31	Закрепление передачи мяча, стоя спиной к сетке.		
32	Передача мяча в прыжке через сетку. Игра.		
33	Приема мяча после блокировки.		
34	Передача мяча в прыжке через сетку, блокировка. Игра.		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005. -112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.