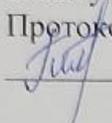
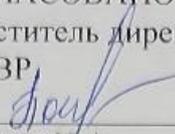


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей физической культуры  
25 августа 2022 г.  
Протокол № 1  
 (Гильманшин А.Р.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
  
Попкова Н.А.  
от 26 августа 2022г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные подвижные игры»

Автор-составитель:  
Маковеев Александр Павлович,  
учитель физической культуры.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- Уставом МАОУ «Гимназия»;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся в МАОУ «Гимназия»;
- Положением о рабочих программах в МАОУ «Гимназия»;
- ООП ООО МАОУ «Гимназия»;
- Учебным планом МАОУ «Гимназия» на 2022-2023 учебный год;
- Годовым календарным учебным графиком МАОУ «Гимназия» на 2022-2023 учебный год;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–11 классах.

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

**Цель и задачи обучения,** воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании

потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий.**

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5 -11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все

занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 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.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы «Волейбол»**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## *Оздоровительные результаты программы:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## II. Учебно-тематический план программы дополнительного образования «Волейбол»

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	1
2	Верхняя передача	2
3	Нижняя передача	2
4	Приём мяча	1
5	Подвижные игры и эстафеты	4
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	10

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	2
2	Закрепление техники верхней передачи	2
3	Закрепление техники нижней передачи	2
4	Верхняя прямая подача	1
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	1
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	10

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	2
2	Закрепление техники верхней передачи	2
3	Закрепление техники нижней передачи	2
4	Верхняя прямая подача	1
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	1

6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	10

#### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1
2	Прямой нападающий удар	3
3	Совершенствование верхней прямой подачи	2
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1
5	Двусторонняя учебная игра	1
6	Одиночное блокирование	1
7	Страховка при блокировании	1
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	10

#### Тематическое планирование, 9 – 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
2	Прямой нападающий удар	2
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	2
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1
5	Двусторонняя учебная игра	2
6	Одиночное блокирование и страховка	1
7	Командные тактические действия в нападении и защите	1
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464245

Владелец Усанина Наталья Леонидовна

Действителен с 31.10.2023 по 30.10.2024