


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 97 г. Челябинска»
454128, г. Челябинск, ул. Чичерина, 27-Б, тел. (351) 796-89-74, тел./факс (351) 794-12-51, e-mail: licey97@gmail.com, http://лицей97.рф

<p>Согласовано Протокол педагогического совета «29» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждено Приказом директора МАОУ «Лицей №97 г. Челябинска» № 281/1 «04» 09 2023 г. Усынин В.В.</p> 
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Савельева Анастасия Вячеславовна
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2023 г.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Волейбол»

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной деятельности «Волейбол» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы в рамках ФГОС, конкретизирующей основную образовательную программу основного общего образования МАОУ «Лицей №97 г. Челябинска».

В данном разделе дополнительной общеразвивающей программы указываются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы, которые необходимо сформулировать на весь уровень начального образования. Результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» в общественном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных ФГОС НОО требований к результатам обучения учащихся:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия по корригирующей гимнастике с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая 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 обучающихся 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 обучающихся, 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.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
2. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 N 3894-р (ред. от 20.03.2023) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»
3. Распоряжение Правительства Челябинской области от 02.06.2022 № 445-рп "О программе развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года"
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
8. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)

II. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ: КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к дополнительной общеразвивающей программе определяет режим проведения, а именно все занятия по дополнительной общеразвивающей программе проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

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 дополнительной общеразвивающей программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует

формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тематическое планирование 5-6 классы

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	27
2	Верхняя передача	18
3	Нижняя передача	18
4	Приём мяча	12
5	Подача мяча (нижняя, верхняя)	6
6	Подвижные игры и соревнования	27
	Итого	108

Тематическое планирование 7-8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	21
2	Закрепление техники верхней передачи	18
3	Закрепление техники нижней передачи	18
4	Верхняя прямая подача	12
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	15
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	24
	Итого	108

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	12

2	Прямой нападающий удар	24
3	Совершенствование верхней прямой подачи	15
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	15
5	Двусторонняя учебная игра	15
6	Одиночное блокирование	12
7	Страховка при блокировании	15
	Итого	108

IV. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»

Список литературы, рекомендованной учителю:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.