
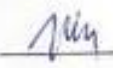


Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №45»

<p>«Рассмотрено» Заведующая кафедрой</p> <p> /Ивахненко Л.Н. Протокол №1</p> <p>от «25» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Заместитель директора по ВР МБОУ «Гимназия №45»</p> <p> /Шестакова М.В./</p> <p>Приказ №298-р «25» августа 2023г.</p>
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности «Волейбол»

на 2023–2024 учебный год

Составитель:  
Баева Татьяна Александровна  
Учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от «25» августа 2023г.

Барнаул 2023

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

## Пояснительная записка

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав ОО
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Гимназия №45»

### Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Физическая культура

### Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

### Направленность программы: физкультурно-спортивная

### Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Программа заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков,

имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Срок и объем освоения программы:**

1 год, 68 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» 0 лет, 0 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 лет, 68 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные

**Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Волейбол</b>	0 часов в неделю; __0__ часов в год.	<u>2</u> часов в неделю; __68__ часов в год.	<u>0</u> часов в неделю; __0__ часов в год.

## Цель, задачи, ожидаемые результаты

### Цель:

формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Основные задачи освоения программы являются:

#### Обучающие

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

#### Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Знания	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -специфику тренировочного процесса;	Знания
Уметь	Умения	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Умения

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
		целей; - использовать технику и методику обучения волейболу; - применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;	
<b>Владеть</b>	<b>Навыки</b>	<b>применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий</b>	<b>Навыки</b>

### **Содержание учебного плана**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	1
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	3
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	3
4	Нижняя боковая подача.	3
5	Верхняя прямая подача	3
6	Развитие координации. Учебная игра.	2
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	2
8	Приёмы и передачи мяча	4
9	Верхняя передача мяча	4
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	3
11	Приемы мяча.	3
12	Прием мяча с падением.	3
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	3
14	Блокирование групповое	3
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	3

16	Взаимодействия защитников между собой.	3
17	Взаимодействия защитников со страхующими	3
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	3
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1
22	Индивидуальная тактика подач.	1
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2
25	Тактика нападающего удара.	2
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	1
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	1
29	Защитные действия (блоки, страховки).	1
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>



**Комплекс организационно - педагогических условий**  
**Календарный учебный график**  
(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	202
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2020 по 25.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	май 2023
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП)

**Условия реализации программы**

<b>Аспекты</b>	<b>Характеристика</b>
Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал площадью 242 м<sup>2</sup></li> <li>2. Уличная волейбольная площадка.</li> <li>3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)</li> <li>4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.</li> <li>5. Волейбольные мячи 10 штук.</li> <li>7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.</li> <li>8. Методическая литература: Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.</li> </ol>
Информационное обеспечение	- -
Кадровое обеспечение	учителя физической культуры

## **Формы аттестации**

**Формами аттестации являются:**

- Соревнования

## Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	

## Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Практическое занятие
- Мини-чемпионат
- Турнир

### Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

### Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

## **Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

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. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

### **Интернет ресурсы**

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>