

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Комитет образования Администрации муниципального образования  
«Рославльский район»  
МБОУ "Павловская ОШ"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



И.П. Матюшина

№ 146 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Янушевский С.В.,

учитель физической культуры

д. Крапивенский-2 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**Новизна** общеобразовательная общеразвивающая программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни

### **Отличительные особенности программы:**

Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Нормативные документы:**

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 г. N 632, Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
4. Авторской программы по предмету Физическая культура (учебный предмет) Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 ОО "ДРОФА", Погадаев Г.И. Физическая культура 7-9 ОО "ДРОФА"
5. Учебного плана и календарного учебного графика МБОУ «Павловская основная школа» на 2023 - 2024 учебный год.
6. Основной общеобразовательной программы школы.

**Цель программы** – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

### **Задачи:**

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений,
- обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,
- формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

3.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Стойка. Перемещения в стойке Способы перемещения	2	7	9	Нормативы, контрольные упражнения, зачетные упражнения, тестирование
2	Передача мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками	2	7	9	Нормативы, контрольные упражнения, опрос
3	Нижняя прямая подача с середины площадки Приём и подача мяча	2	7	9	Нормативы, , зачетные упражнения
4	Игровые занятия		7	7	Нормативы, контрольные упражнения, зачетные упражнения, анкетирование
	<b>ИТОГ О</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	

### 4. Содержание учебного плана

### **Спортивные игры**

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

## **5.Календарно учебный план**

№	Дата проведения	Форма занятия	Кол и чест во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Стойка. Перемещения в стойке Способы перемещения (9 часов)</b>						
1		Опрос, практическое занятие		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Спортзал школы	Опрос, зачетные упражнения
2		практическое занятие		Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Спортзал школы	Контрольные упражнения
3		Опрос, практическое занятие		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Спортивный зал школы	Тестирование, зачетные упражнения
4		Практическое занятие		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
5		Практическое занятие		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
6		Практическое занятие		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал школы	Сдача нормативов

7		Практическое занятие		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал школы	Контрольные упражнения
---	--	----------------------	--	--	----------------------	------------------------

		тие				
8		Практическое занятие		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
9		Опрос, практическое занятие		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал школы	Опрос, зачетные упражнения
<b>Передача мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками (9 часов)</b>						
10		Практическое занятие		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал школы	Сдача нормативов
11		Практическое занятие		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал школы	Сдача нормативов
12		Практическое занятие		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
13		Опрос, практическое занятие		Правила игры. Игровое занятие.	Спортзал школы	Опрос, зачетные упражнения
14		Практическое занятие		Правила игры. Игровое занятие.	Спортзал школы	Контрольные упражнения
15		Практическое занятие		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал школы	Контрольные упражнения

16		Практически	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал школы	Сдача нормативов
----	--	-------------	---	----------------	------------------

		е заня тие				
17		Пра ктич еско е заня тие		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал школы	Контр ольны е упраж нения
18		Пра ктич еско е заня тие		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал школы	Сдача нормат ивов
<b>Нижняя прямая подача с середины площадки Приём и подача мяча (9 часов)</b>						
19		Пра ктич еско е заня тие		Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	Спортзал школы	Контр ольн ые упраж нения
20		Пра ктич еско е заня тие		Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	Спортзал школы	Зачетн ые упраж нения
21		Пра ктич еско е заня тие		Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал школы	Зачетн ые упраж нения
22		Пра ктич еско е заня тие		Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал школы	Контр ольны е упраж нения
23		Пра ктич еско е заня тие		Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	Спортзал школы	Сдача нормат ивов
24		Пра ктич еско е заня тие		Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	Спортзал школы	Сдача нормат ивов

25		Практич		Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Спортзал школы	Сдача нормат
----	--	---------	--	---	----------------	--------------

		еско е зая ние				ивов
26		Пра ктич еско е зая ние		Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Спортзал школы	Сдача норма тивов
27		Опр ос ,пра ктич еско е зая ние		Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	Спортзал школы	Конт р ольн ые упра ж нения
<b>Игровые занятия ( 7 часов)</b>						
28		Пра ктич еско е зая ние		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал школы	Сдача норма тивов
29		Пра ктич еско е зая ние		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал школы	Сдача норма тивов
30		Пра ктич еско е зая ние		Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие	Спортзал школы	Конт р ольн ые упра ж нения
31		Пра ктич еско е зая ние		Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие	Спортзал школы	Сдача норма тивов
32		Пра ктич еско е зая ние		Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал школы	Сдача норма тивов

33		Практическое занятие		Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал школы	Сдача нормативов
----	--	----------------------	--	--	----------------	------------------

34		Практическое занятие		Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола	Спортзал школы	Контрольные упражнения
----	--	----------------------	--	---	----------------	------------------------