

Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1 поселка Мостовского муниципального  
образования Мостовский район

Принята на заседании  
педагогического методического совета  
от «30» августа 2022г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ СОШ№1  
имени В.Н.Березуцкого  
пос. Мостовского  
\_\_\_\_\_ Л.В.Аношкина  
«31» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*«Волейбол»*

**Уровень программы:** *ознакомительный*

**Срок реализации программы:** *1 учебный год (172 ч.)*

**Возрастная категория:** *от 15 до 17 лет*

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** **109377**

Автор-составитель:  
Пластун Максим Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

пос. Мостовской 2022

## Содержание

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Волейбол».	2
2. Содержание учебного курса.	3
3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.	5

## ОСВОЕНИЯ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания курса 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.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, пониманию значения физической культуры; в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях;

мировой и отечественной физической культуры, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества.

Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

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;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

представлять игру в волейбол, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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 игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»

### **Перемещения:**

Стойка игрока

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **Передача мяча:**

Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку).

### **Подача мяча:**

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

### **Атакующие удары:**

Прямой нападающий удар.

### **Приём мяча:**

Приём мяча снизу двумя руками.

Приём мяча сверху двумя руками.

### **Блокирование атакующего удара:**

Одиночное блокирование

Страховка при блокировании.

### **Тактика игры:**

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Групповые тактические действия в нападении и защите.

Двусторонняя учебная игра.

### **Подвижные игры и эстафеты:**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приёмов и тактических действий.

Игры развивающие физические способности.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Примерные темы, входящие в данный раздел	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Основные виды воспитательной деятельности
<b>1</b>	<b>Перемещения:</b>	<b>24</b>		
2	Стойка игрока	4	Уметь выполнять стойку.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	10	Владеть основными элементами в перемещениях.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	10	Уметь выполнять различные способы перемещений	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>5</b>	<b>Передача мяча</b>	<b>32</b>		
6	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	16	Владеть основными техниками в передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
7	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку).	16	Владеть основными техниками в передачи мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку).	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>8</b>	<b>Подача мяча</b>	<b>14</b>		
9	Нижняя прямая подача.	14	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>10</b>	<b>Атакующие удары:</b>	<b>14</b>		
11	Прямой нападающий удар.	14	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>12</b>	<b>Приём мяча:</b>	<b>20</b>		

13	Приём мяча снизу двумя руками.	10	Уметь технически выполнять приём мяча снизу двумя руками.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
14	Приём мяча сверху двумя руками.	10	Уметь технически выполнять приём мяча сверху двумя руками.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>15</b>	<b>Блокирование атакующего удара:</b>	<b>20</b>		
16	Одиночное блокирование	10	Технически правильно выполнять одиночное блокирование. Уметь работать в паре.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
17	Страховка при блокировании.	10	Технически правильно выполнять страховки при блокировании. Уметь работать в паре.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>18</b>	<b>Тактика игры:</b>	<b>20</b>		
19	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	10	Уметь выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Групповые тактические действия в нападении и защите.	10	Уметь выполнять групповые тактические действия в нападении и защите.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>28</b>		
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приёмов и тактических действий.	14	Владеть основными приёмами в тактических действиях.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Игры развивающие физические способности.	14	Развивать физические способности в играх.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	<b>Итого:</b>	<b>172</b>		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры  
№1 от 29.08.2022г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Бесага Н. А.

СОГЛАСОВАНО

заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Белоус В.В.  
30.08.2022г.