


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. МАЙСКОГО»  
Муниципальнэ щэныгээ Іуэху щіапІэ «Щіэныгээ курыт Іуэху щіапІэ №5 Майкьалэ»  
Майский шахарны муниципальный билим берген учереждениясыны  
«Орта билим берген бешенчи номерни школу»

ПРИНЯТА  
педагогическим  
советом  
школы от 31.08 20г.  
протокол № 1

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по ВР  
Яблочкина Е.Н.  
« 30 » 08 2020г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом и. о. директора  
МКОУ СОШ №5 г. Майского  
от « 08 » 08 2020г  
№ 107 -ОД  
И. о. директора  
Г.В. Маерле



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Форма обучения по программе - очная

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Период реализации: 2020-2021 учебный год

Автор-составитель: Гура А.А.  
педагог дополнительного образования

КБР, Майский  
2020г.

## Содержание:

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Пояснительная записка                | 2 стр. |
| - актуальность программы                |        |
| - цели и задачи программы               |        |
| - практическая направленность           |        |
| - планируемые результаты                |        |
| 2. Содержание изучаемого материала      | 5 стр. |
| 3. Календарно-тематическое планирование | 6-7    |
| стр.                                    |        |

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол».

### **Актуальность программы .**

Актуальность данной программы обусловлена тем , что предполагает ряд богатых возможностей как в развивающем воспитании , так и в развитие их досуга.

### **Цели и задачи программы .**

Программа позволяет решать ряд задач физического воспитания .Технические приемы , действия .Играв в Волейбол дети таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей .На занятиях у детей развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции , костно-мышечная система .Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

### **Практическая направленность .**

Направление : спортивно-оздоровительное .

Волейбол

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности :
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме , зависимость появления травм от неправильного отношения и гигиеническим требованиям ;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности ;
- основы методики обучения и тренировки по Волейболу ;
- правила игра ;
- технику и тактику игры в Волейбол;
- строевые команды ;
- методику судейства учебно - тренировочных игр ;

## **Планируемые результаты освоения спортивных игр «Волейбол»**

**Планируемыми** результатами являются сформированные УУД учащихся по физической культуре являются ;

- умение организовывать собственную деятельность , выбирать и использовать средства для достижения цели.
- умение активно включаться в коллективную деятельность , взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей ;
- умения доносить информацию в доступной ,эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми .

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 своими сверстниками , находить с ними общий язык и общие интересы .

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются 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 учетом требований ее 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 ;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня , организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры ;
- излагать факты истории развития физической культуры ,характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека , связь с трудовой и военной деятельностью ;
- представлять физическую культуру 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 ;

## **2. Содержание изучаемого материала**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
1.	ВОЛЕЙБОЛ.	34

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-История развития волейбола .</li> <li>Нижняя прямая подача.</li> <li>-Нижняя боковая подача.</li> <li>-Верхняя прямая подача.</li> <li>-Подача в прыжке. Нападающий удар.</li> <li>-Верхняя прямая подача.</li> <li>Передача в прыжке.</li> <li>-Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.</li> <li>-Индивидуальные тактические действия при приеме подач.</li> <li>-Индивидуальная тактика подачи мяча.</li> <li>- Индивидуальная тактика подачи мяча -</li> <li>Тактика нападающего удара.</li> <li>-Отвлекающие действия при нападающем ударе.</li> <li>-Взаимодействия нападающего и пасующего.</li> <li>-Одиночное блокирование.</li> <li>-Групповые действия в нападении через игрока перед линией.</li> <li>- Командные действия в защите .</li> <li>-Учебная игра.</li> <li>-Контрольно-учебная игра.</li> <li>-Контрольная игра.</li> </ul>	
--	--	--

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Тема	Кол-во часов	Дата	
				по плану	факт
	<b>Волейбол</b>		<b>34</b>		
1		-История развития волейбола .	<b>1</b>		

		Нижняя прямая подача.	<b>1</b>		
2		Нижняя боковая подача.	<b>2</b>		
3		Верхняя прямая подача	<b>2</b>		
4		Подача в прыжке.	<b>1</b>		
		Нападающий удар.	<b>1</b>		
5		Верхняя прямая подача.	<b>1</b>		
		Передача в прыжке.	<b>1</b>		
6		Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	<b>2</b>		
7		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	<b>2</b>		
8		Индивидуальная тактика подачи мяча	<b>2</b>		
9		Индивидуальная тактика подачи мяча	<b>2</b>		
10		Отвлекающие действия при нападающем ударе	<b>2</b>		
11		Взаимодействия нападающего и пасующего.	<b>2</b>		
12		Одиночное блокирование.	<b>2</b>		

13		Групповые действия в нападении через игрока перед линией.	2		
14		Командные действия в защите .	2		
15		Учебная игра.	2		
16		Контрольно-учебная игра.	2		
17		Контрольная игра.	2		
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>		