

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя школа №59 г. о. Мариуполь»**

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора по ВР

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Попенко  
« 23 » 08 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ «СШ № 59 г.  
о. Мариуполь»

  
\_\_\_\_\_  
А.Е. Майданова  
« 23 » 08 2024г.

**Рабочая программа  
курса дополнительного образования  
по «Волейболу»  
школьного спортивного клуба  
«Движение жизнь»  
для обучающихся 9-11 классов**

Разработано руководителем  
спортивного клуба  
Тимофеевой М.Ю.

**2024-2025 учебный год**

## Пояснительная записка

### Нормативная база

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный № 19993 с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г.) «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой, ООП НОО, АОП НОО, ООП ООО, АООП ООО, ООП СОО МБОУ.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Документы представлены на портале «Единое содержание общего образования» в разделе «Нормативные документы» по адресу: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/>.

### Обоснование выбора УМК

В 2024/2025 учебном году образовательная организация вправе использовать закупленные ранее учебники и учебные пособия из федерального перечня учебников, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858, а также учебные пособия, выпущенные организациями, входящими перечень, утверждённый приказом Минобрнауки

России от 9 июня 2016 года № 699.

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 04.09.2023 № 738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

## **Цель и задачи программы**

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;  
чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## **Ценностные ориентиры содержания программы**

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

## **Общая характеристика организации программы**

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

## **Содержание учебного программы**

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

### **Содержание тем программы**

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

### **Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

#### **знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы самоконтроля в процессе учебно-тренировочных и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

#### **уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **1. УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная площадка, площадка с тренажерами.

### **2. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамьи, гимнастические лестницы, мяч волейбольный, гимнастические палки.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью ( *два* ) листов

Директор ГБОУ «СШ №59 г.о. Мариуполь»

Подпись: *Майданова А.Е.*

