

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

«Принято»

Педагогическим советом протокол  
от 29.08.2023 г. №1

Введено приказом от  
29.08.2023 г. №226-ОД  
«Утверждаю»:  
Директор МБОУ «СОШ № 22»  
Н.И. Осипов

**Рабочая программа**

объединения дополнительного образования  
«Волейбол»

на уровень: базовый 7-9 класс

направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы: Ахмадеев Наиль Закиуллович  
педагог дополнительного образования

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР  Дудкина Н.И.

г. Набережные Челны  
2023 г.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высококвалифицированный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования:

2. В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залого его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залого долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственной ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

## Планируемые результаты освоения объединения дополнительного образования

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p>1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>4) 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 нем взаимопонимания;</p> <p>5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических</p>	<p>1. Формирование самостоятельного определения цели действия, ставить и формулировать цели деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;</li> <li>• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>• формулировать шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>• обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.</li> </ul> <p>2. формирование самостоятельного определения пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые действие(я) вставлять алгоритм их выполнения;</li> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения физических задач;</li> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> </ul>

особенностей;

- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- работа по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта усвоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Содержание программы объединения дополнительного образования**

Название раздела	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
<p><b>I. Волейбол</b></p>	<p><u>Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.</u>                      Содержание работы секции. Поединки на тренировках. Правильное обращение с мячом и спортивным инвентарем.  <u>История развития волейбола.</u>                      Возникновение, развитие и распространение волейбола. Краткие исторические сведения об олимпийских играх.  <u>Врачебный контроль, самоконтроль.</u>                      Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий.  <u>Оказание первой медицинской помощи.</u> Помощь при ушибах, растяжениях, кровотечениях.  <u>Гигиена, закаливание.</u> Гигиенические требования к одежде. Личная гигиена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).  <u>Основы техники игры.</u>                      Методики физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике, командные действия в нападении и защите.  <u>Спортивный инвентарь, хранение, уход. Одежда и обувь.</u>                      Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.  <u>Общая физическая подготовка.</u>                      Комплексы обще-развивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p>	<p>Теоретические занятия</p> <p align="center">Отработка навыка оказания первой помощи</p>	<p>- Развитие спортивных игр и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга.</p> <p>Оказания помощи при травмах и ушибах во время занятий</p>

<p>II. Основы техники и тактики игры.</p>	<p>Выполнение упражнений по развитию быстроты и ловкости. Верхний и нижний прием и передача мяча. Выполнение упражнений по развитию прыгучести. ОФП. Разучивание нижней боковой подачи. Разучивание верхней прямой подачи. Упражнения для развития скорости. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование подач. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя, боковая и верхняя прямая подача. Выполнение нападающих ударов с 1-ой и 2-ой линии. Разучивание одиночного и двойного блокирования. Выполнение нападающих ударов с 1-й линии. Выполнение упражнений по ОФП. Верхняя силовая подача. Выполнение нападающих ударов. Нижняя прямая подача. Розыгрыш комбинаций с выполнением нападающих ударов. Постановка одиночного блокирования. Подача мяча в заданное место площадки. Совершенствование подач и приемов мяча. Выполнение нападающих ударов со 2-й линии.</p>	<p>Отработка навыка</p>	<p>- Развитие спортивных игр и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга. - Развитие основные технические действия и приемы игры в волейбол. - Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. - Развивать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p>
---	--	-------------------------	--

Тематическое планирование 7-9 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	
	9 часов	
<b>1. Волейбол</b>		1
1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.		1
1.2. История развития волейбола.		1
1.3. Врачебный контроль, самоконтроль.		1
1.4. Оказание первой медицинской помощи.		2
1.5. Основы техники игры.		1
1.6. Спортивный инвентарь, хранение, уход. Одежда и обувь.		2
1.7. Общая физическая подготовка.		<b>59 часов</b>
<b>2. Основы техники и тактики игры.</b>		2
2.1. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами в различном направлении. Двухсторонняя игра.		2
2.2. ОРУ. Бег 5-7 мин. Верхний и нижний прием и передача мяча. Двухсторонняя игра.		4
2.3. Выполнение упражнений по развитию прыгучести. ОФП. Двухсторонняя игра.		4
2.4. Разучивание нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра.		4
2.5. Верхние и нижние приемы мяча. Двухсторонняя игра.		2
2.6. Упражнения для развития скорости. Упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра.		4
2.7. Совершенствование подачи. Двухсторонняя игра.		4
2.8. Нижний прием мяча в падении. Двухсторонняя игра.		2
2.9. Бег: 5-7 минут. ОРУ. Нижняя, боковая и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.		2
2.10. Нижняя, боковая и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.		5
2.11. ОРУ. Выполнение нападающих ударов с 1-ой и 2-ой линии. Двухсторонняя игра.		2
2.12. Разучивание одиночного и двойного блокирования. Выполнение нападающих ударов с 1-й линии.		3
2.13. Выполнение упражнений по ОФП. Верхняя силовая подача. Выполнение нападающих ударов. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.		2
2.14. Отработка упражнений по выполнению нападающих ударов. Двухсторонняя игра.		4
2.15. Подача мяча в заданное место площадки. Совершенствование подачи и приемов мяча.		2
2.16. Верхняя силовая подача в заданное место площадки. Двухсторонняя игра.		4
2.17. Выполнение упражнений по ОФП. Двухсторонняя игра.		3
2.18. Выполнение упражнений по развитию быстроты и ловкости. Двухсторонняя игра.		4
2.19. Выполнение нападающих ударов с 1-й и 2-й линии. Двухсторонняя игра.		



**Календарно-тематическое планирование объединения дополнительного образования**

№п/п	Тема занятий	Количество часов	Календарные сроки		Корректировка
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
1-2	Содержание работы секции. Поведение на тренировках. Правильное обращение с мячом и спортивным инвентарем.	2	04.09.2023	04.09.23	
3-4	Возникновение, развитие и распространение волейбола. Краткие исторические сведения об олимпийских играх.	2	11.09.2023	11.09	
5-6	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий. Помощь при ушибах, растяжениях, кровотечениях.	2	18.09.2023	18.09	
7-8	Гигиенические требования к одежде. Личная гигиена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).	2	25.09.2023	25.09	
9-10	Методики физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике, командные действия в нападении и защите.	2	02.10.2023	02.10	
11-12	Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.	2	09.10.2023	09.10	
13-14	Комплексы обще-развивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	16.10.2023	16.10	
15-16	Эстафеты. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц ног, туловища, шеи, рук, плечевого пояса.	2	23.10.2023		
17-18	Выполнение упражнений по развитию быстроты и ловкости.	2	13.11.2023		
19-20	Верхний и нижний прием и передача мяча. Двухсторонняя игра.	2	20.11.2023		
21-22	Выполнение упражнений по развитию прыгучести. ОФП.	2	27.11.2023		
23-24	Разучивание нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра.	2	04.12.2023		
25-26	Бег: 7-10 минут. ОРУ. Разучивание верхней прямой подачи.	2	11.12.2023		
27-28	Верхние и нижние приемы мяча. Двухсторонняя игра.	2	18.12.2023		

29-30	Упражнения для развития скорости. Упражнения с набивными мячами.	2	25.12.2023	
31-32	Совершенствование подачи. Двухсторонняя игра.	2	08.01.2024	
33-34	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двухсторонняя игра.	2	15.01.2024	
35-36	Нижний прием мяча в падении. Двухсторонняя игра.	2	22.01.2024	
37-38	Бег: 5-7 минут. ОРУ. Нижняя, боковая и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	2	29.01.2024	
39-40	Нижняя, боковая и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	2	05.02.2024	
41-42	ОРУ. Выполнение нападающих ударов с 1-ой и 2-ой линии. Двухсторонняя игра.	2	12.02.2024	
43-44	Разучивание одиночного и двойного блокирования. Выполнение нападающих ударов с 1-й линии. Двухсторонняя игра.	2	19.02.2024	
45-46	Выполнение упражнений по ОФП. Верхняя силовая подача. Выполнение нападающих ударов. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	2	26.02.2024	
47-48	Розыгрыш комбинаций с выполнением нападающих ударов. Постановка одиночного блокирования. Двухсторонняя игра.	2	04.03.2024	
49-50	Верхние, нижние приемы передачи мяча. Выполнение нападающих ударов. Двухсторонняя игра.	2	11.03.2024	
51-52	ОРУ. Верхняя прямая подача. Приемы мяча. Отработка упражнений по выполнению нападающих ударов. Двухсторонняя игра.	2	18.03.2024	
53-54	Выполнение упражнений по развитию быстроты и ловкости. Приемы и подача мяча. Двухсторонняя игра.	2	01.04.2024	
55-56	Выполнение нападающих ударов с 1-й и 2-й линии. Нижняя прямая и боковая подачи. Двухсторонняя игра.	2	08.04.2024	
57-58	Подача мяча в заданное место площадки. Совершенствование подачи и приемов мяча. Двухсторонняя игра.	2	15.04.2024	
59-60	Выполнение нападающих ударов с 1-й и 2-й линии. Нижняя прямая и боковая подачи. Двухсторонняя игра.	2	22.04.2024	
61-62	Выполнение упражнений по развитию прыгучести. Двухсторонняя игра.	2	29.04.2024	
63-64	Выполнение упражнений по развитию быстроты и ловкости. Выполнение нападающих ударов с 1-й и 2-й линии. Двухсторонняя игра.	2	06.05.2024	
65-66	Верхние и нижние приемы передачи мяча. Верхняя силовая подача в заданное место площадки.	2	13.05.2024	
67-68	Выполнение упражнений по ОФП. Двухсторонняя игра.	2	20.05.2024	

**Формы проведения итоговой аттестации**

Направления личности	Название программы объединения дополнительного образования	формы итоговой аттестации объединения	дополнительного образования
Спортивно-оздоровительное	волейбол	1-4 классы	5-8 классы  Итоговый товарищеский матч
			9-11 классы

**ПРОТОКОЛ  
ЗАЩИТЫ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ**  
май, 2023-2024 учебного года

Проектная работа в \_\_\_\_\_ классе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 22»  
 Фамилия, имя, отчество руководителя объединения дополнительного образования: \_\_\_\_\_  
 Количество учащихся в группе \_\_\_\_\_  
 Количество учащихся, выполнявших работу \_\_\_\_\_  
 Количество учащихся, отсутствующих по уважительной причине \_\_\_\_\_  
 Количество учащихся, отсутствующих по неуважительной причине (указать причину отсутствия) \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя, отчество (полностью) учащегося	Тема проекта/исследования	Результат защиты	Уровень
1.		спортивный матч		
2.		спортивный матч		
3.		спортивный матч		
4.		спортивный матч		
5.		спортивный матч		
6.		спортивный матч		
7.		спортивный матч		
8.		спортивный матч		
9.		спортивный матч		
10.		спортивный матч		
11.		спортивный матч		
12.		спортивный матч		
13.		спортивный матч		
14.		спортивный матч		
15.		спортивный матч		

Дата защиты проекта \_\_\_\_\_  
 Руководитель объединения дополнительного образования \_\_\_\_\_ /  
 Эксперт \_\_\_\_\_ /