

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации Артинского городского округа
МБОУ "Сухановская СОШ"

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

Ю.А. Мехрякова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
"Сухановская СОШ"

Р.Ц. Тагаурова
Приказ № 170 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2913448)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 - 4 классов

с. Сухановка 2023г

Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Нормативно – правовые основания для проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями,

осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.)

(Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

4. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

Актуальность

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных

привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Программа дополнительного образования составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно - правовой базой, с учетом санитарно-эпидемиологических требований и норм, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цели и задачи

Цель программы - гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 – 8 классов (11 –14 лет) классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 68 часов: 2 часа в неделю в течение учебного года.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Формы организации и режим занятий

Форма обучения - очная;

Уровень программы - стартовый (ознакомительный);

Особенности организации образовательного процесса: форма реализации образовательной программы очная;

Организационные формы обучения - всем составом;

Занятия носят регулярный характер.

Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)

- методы практических упражнений включают в себя две группы:
 - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
 - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма выражения итога, результата – демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания)

Ожидаемые результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

В ходе реализации программы дополнительного образования «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»
2023/2025 учебный год
Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- Конвенция о правах ребенка;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-гигиенических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10» от 29 декабря 2010 года №189;
- Устав МБОУ «Сухановская СОШ»

- Программа развития МБОУ «Сухановская СОШ»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Сухановская СОШ».

Основная цель программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель реализуется через решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по баскетболу, волейболу;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Программа рассчитана на 2 учебный года с 1 сентября 2023 года по 30 мая 2025 года, 34 учебных недели.

Годовое количество часов на одну группу – 68 часов, при недельной нагрузке 2 часа.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 11 – 17 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условия неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 15 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 15 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствию технических возможностей до 12 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Спортивные игры» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Если число детей, желающих обучаться по программе, превышает число мест и объединений, преимущественным правом при зачислении пользуются дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей.

За обучающимся сохраняется место в объединении дополнительного образования в случае болезни, прохождении санаторно-курортного лечения.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Волейбол»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:

- Степень усвоения содержания (тестирование);
- Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).

2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:

- Сохранность контингента;
- Наполняемости объединения;
- Положительные мотивы посещения занятий.

3. Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:

- Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
- Творческие (спортивные) достижения.

Формы оценивания:

- цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
- нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (звезды, конфеты, грамоты и т.д.);
- портфолио достижений;
- самооценка (в диалоге с руководителем).

Формы контроля:

- вводный (в начале реализации программы);
- промежуточный (ноябрь, январь);
- итоговый (апрель, май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

Учебный план
2023-2025 учебный год

№ п/п	Программный материал	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		(1 год) теория	(2 год) теория	(1 год) практика	(2 год) практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8			Устный опрос
2	Техническая и тактическая подготовка по волейболу			20	20	Тестирование
3	Техническая и тактическая подготовка по волейболу			20	20	Входное и итоговое тестирование
4	Общая физическая подготовка			10	20	Входное и итоговое тестирование
5	Специально физическая подготовка			10	10	Наблюдение
	Итого: за два года 136 ч.	8	8	60	60	

Учебно-тематический план на 2 года

Содержание занятий (136 часов)

Содержание программы:

Теория: 16 часов

История отечественного спорта. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. История волейбола и т.д. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях спортивными играми, на спортивных соревнованиях.

Практика: 120 часов

Общая физическая подготовка: (ОРУ), специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега. Броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

Специальная физическая подготовка: развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Техническая и тактическая подготовка по волейболу: передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование.

Участие в соревнованиях и мероприятиях - по мере проведения (участие в школьных и районных соревнованиях, матчевых встречах).

Учебно-тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Раздел и тема занятий
Волейбол	
1-5	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
6-10	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.
11-15	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
16-20	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
21-25	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
26-30	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
31-35	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.
36-40	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
45-58	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

59-68	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
-------	--

Учебно-тематический план на 2 год обучения

№ п/п	Раздел и тема занятий	Кол-во часов		
			План	Примечание
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	1		
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2		
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	2		
4	Нижняя боковая подача.	2		
5	Верхняя прямая подача	2		
6	Развитие координации. Учебная игра.	1		
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	1		
8	Приёмы и передачи мяча	2		
9	Верхняя передача мяча	2		
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2		

11	Приемы мяча.	2		
12	Прием мяча с падением.	2		
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	2		
14	Блокирование групповое	2		
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2		
16	Взаимодействия защитников между собой.	1		
17	Взаимодействия защитников со страхующими	1		
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2		
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2		
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2		
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2		
22	Индивидуальная тактика подач.	2		
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2		
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2		
25	Тактика нападающего удара.	2		
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	2		
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2		

28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	2		
29	Защитные действия (блоки, страховки).	2		
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2		
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	1		
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	2		
33	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2		
34	Командные действия в защите	2		
35	Индивидуальные действия против группового блока.	2		
36	Игра по правилам с заданием	2		
37	Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	2		
	Итого	68		

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
2023 – 2025 учебный год

Этапы образовательного процесса	Период	Продолжительность
Формирование состава объединения	С 01.09.2023 по 11.09.2023	14 дней
Начало учебного года	15 сентября	
Учебный год	С 15.09.2023 по 31.05.2024	34 недели
Учебная неделя	С понедельника по субботу	5 дней
Учебные занятия	Среда, четверг	2 часа
Входной контроль	С 20.09.2023 по 30.09.2024	10 дней
Промежуточный контроль	С 20.12.2023 по 27.12.2024	7 дней
Итоговый контроль	С 15.05.2024 по 20.05.2024	10 дней
Каникулы зимние	С 29.12.2023 по 11.01.2024	14 дней
Каникулы летние	С 29.05.2024 по 31.08.2024	95 дней

Количество групп (объединений) по программе: 1 группа из числа обучающихся 5 – 8 классов.

В течение года занятия по программе проходят во второй половине дня (кроме выходных и праздничных дней). Количество занятий в неделю на одну группу 2 часа (на основании СанПиН 2.4.4.3172-14). Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МБОУ «Сухановская СОШ».

Место проведения занятий – спортивный зал школы.

Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

		круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные), товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «История возникновения баскетбола», «Жесты судей», «История волейбола», «Волейбол. Разметка площадки», «Пропаганда здорового образа жизни», «Баскетбольная площадка», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «История становления баскетбола в России»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
 - измерительные приборы: весы, секундомер.
2. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
 3. **Спортивное оборудование и инвентарь.**
 - Волейбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи, волейбольная площадка, сетка волейбольная, волейбольные мячи.
 - Гимнастические коврики, гимнастические маты.
 - Легкоатлетический инвентарь (эстафетные палочки, мячи для метания, сантиметр для прыжка).

Интернет-ресурсы

1. <http://www.mst.mosreg.ru/> -Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
5. pro-basketball.ru – информационный сайт об игре в баскетбол.
6. [«Slamdunk.ru»](http://Slamdunk.ru) — баскетбольный портал.
7. <http://www.volley.ru/ru> - Всероссийская федерация волейбола.
8. <http://www.volleysk.ru/> - сайт о любительском волейболе.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Паспорт программы

1.	Образовательная организация	МБОУ «Сухановская СОШ»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3.	Направленность программы	Спортивно - оздоровительная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	Ф.И.О., должность	Тонков Василий Петрович, учитель физической культуры
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	11-17лет
5.3.	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеразвивающая программа
5.4.	Цель программы	гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	базовый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	очные
7.	Формы мониторинга результативности	Динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

8.	Результативность реализации программы	Участие в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях, защите творческих проектов
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	30 августа 2023г.

Применовано, прокувано и
списано рачуно
11 (98 7222)
« 30 » 08 20 22 г
Директор завода *[Signature]* Ташкент Р. Ш.

