


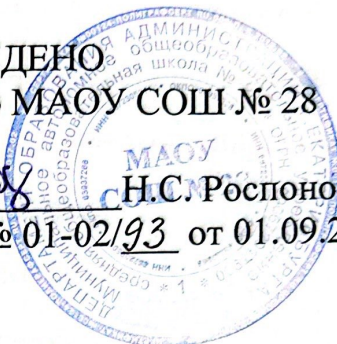
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28**

Приложение № 1
ДООП

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 28



Приказ № 01-02/93 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол-путь к здоровью»

(к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Время футбола»)

Срок реализации – 2023 - 2024 учебный год

Педагог дополнительного образования Диденко Р.А.

г. Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол-путь к здоровью» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол-путь к здоровью», которая ставит своей целью - *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом, формирование и систематизацию профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков*, адресована обучающимся 7-18 лет и рассчитана на срок обучения 1 год.

В 2023-2024 учебном году по программе обучаются дети:

- 7-18 лет, 1-й год обучения, общий объем часов –152.

Цель 1-го года обучения – осознание обучающимися своих физических возможностей и пробуждение интереса к занятию волейболом.

Задачи 1-го года обучения:

- познакомить с основными отличительными характеристиками спортивных и подвижных игр, их понятиями и правилами;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость;
- познакомить с историей развития волейбола;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Количество групп 1-го года обучения – 2.

Количество обучающихся в группе:

1 группа – 15 человек;

2 группа – 15 человек.

Занятия в группах 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (итого – 4 часа, итого на 2 группы- 8 часов).

В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой каждое занятие для группы 1 года обучения

состоит из теоретической части (20 часов в год) и практической части (132 часа в год).

Ведущие методы работы:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).

2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).

3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Текущая и промежуточная аттестация осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- наблюдение;
- опрос по пройденному теоретическому материалу;
- выполнение практических упражнений.

Текущая аттестация проводится в период с 25.12.2023 по 31.12.2023.
Промежуточная аттестация проводится в период с 20.05.2024 по 25.05.2024.

Планируемые результаты освоения курса 1-го года обучения:

Личностные:

- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность;
- чувство коллективизма

Метапредметные:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;
- умение планировать свое свободное время;

Предметные:

- владение информацией по истории развития спорта;
- умение выполнять элементарные и более сложные тренировочные упражнения с мячом;
- умение грамотно распределять физические нагрузки;
- знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма;
- улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Особенностями организации образовательного процесса в текущем учебном году являются следующие:

изменение количества занятий, объединение тем в связи с праздничными, нерабочими и неучебными датами.

**Календарно-тематический план
группа № 1 (вторник, суббота)**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	02.09.2023	Вводное занятие	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
2.	05.09.2023	Личная гигиена и правила самоконтроля		2	
3.	09.09.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
4.	12.09.2023			2	
5.	16.09.2023	Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
6.	19.09.2023	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья		2	
7.	23.09.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Практическое занятие	2	Наблюдение
8.	26.09.2023			2	
9.	30.09.2023	Основы рационального питания. Правила игры в волейбол	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
10.	03.10.2023			2	
11.	07.10.2023	Строевые упражнения	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
12.	10.10.2023	Строевые упражнения		2	
13.	14.10.2023	Гимнастические упражнения на развитие гибкости	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
14.	17.10.2023			2	

15.	21.10.2023	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
16.	24.10.2023			2	
17.	28.10.2023	Упражнения для развития прыгучести	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
18.	31.10.2023			2	Наблюдение
19.	04.11.2023	Строевые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение
20.	07.11.2023			2	Наблюдение
21.	11.11.2023	Отличие спортивных игр от подвижных	Практическое занятие	2	Наблюдение
22.	14.11.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия		2	Наблюдение
23.	18.11.2023	Основы техники и тактики игры.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
24.	21.11.2023			2	Наблюдение
25.	25.11.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
26.	28.11.2023			2	Наблюдение
27.	02.12.2023	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
28.	05.12.2023			2	Наблюдение
29.	09.12.2023	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
30.	12.12.2023			2	Наблюдение
31.	16.12.2023	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
32.	19.12.2023			2	Наблюдение
33.	23.12.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
34.	26.12.2023			2	Наблюдение
35.	30.12.2023	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Опрос
36.				2	Опрос
37.	09.01.2024	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
38.	13.01.2024			2	Наблюдение

39.	16.01.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
40.	20.01.2024			2	Наблюдение
41.	23.01.2024	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
42.	27.01.2024			2	Наблюдение
43.	30.01.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
44.	03.02.2024			2	Наблюдение
45.	06.02.2024	Основы техники и тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
46.	10.02.2024			2	Наблюдение
47.	13.02.2024	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
48.	17.02.2024			2	Наблюдение
49.	20.02.2023	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
50.	24.02.2024			2	Наблюдение
51.	27.02.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
52.	02.03.2024			2	Наблюдение
53.	05.03.2024	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
54.	09.03.2024			2	Наблюдение
55.	12.03.2024	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
56.	16.03.2024			2	Наблюдение
57.	19.03.2024	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
58.	23.03.2024			2	Наблюдение
59.	26.03.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
60.	30.03.2024			2	Наблюдение
61.	02.04.2024	Товарищеские встречи по волейболу	Практическое занятие	2	Наблюдение
62.	06.04.2024			2	Наблюдение
63.	09.04.2024	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
64.	13.04.2024			2	Наблюдение
65.	16.04.2024	Товарищеские встречи по волейболу	Практическое занятие	2	Наблюдение

66.	20.04.2024	Основы техники и тактики игры		2	Наблюдение
67.	23.04.2024	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
68.	27.04.2024			2	Наблюдение
69.	30.04.2024	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	Практическое занятие	2	Наблюдение
70.	04.05.2024	Основы техники и тактики игры		2	Наблюдение
71.	07.05.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
72.	14.05.2024			2	Наблюдение
73.	18.05.2024	Итоговая аттестация	Сдача нормативов, выполнение практических упражнений	2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
74.				2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
75.	21.05.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
76.	25.05.2024	Заключительное занятие		2	Наблюдение

**Календарно-тематический план
группа № 2 (среда, пятница)**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№п/п	Дата	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	01.09.2023	Вводное занятие	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
2.	06.09.2023	Личная гигиена и правила самоконтроля		2	
3.	08.09.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
4.	13.09.2023			2	
5.	15.09.2023	Личная гигиена и правила самоконтроля	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
6.	20.09.2023	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья		2	
7.	22.09.2023	Эстафеты и игровые взаимодействия	Практическое занятие	2	Наблюдение
8.	27.09.2023			2	
9.	29.09.2023	Основы рационального питания. Правила игры в волейбол	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
10.	04.10.2023			2	
11.	06.10.2023	Строевые упражнения	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
12.	11.10.2023	Строевые упражнения		2	
13.	13.10.2023	Гимнастические упражнения на развитие гибкости	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
14.	18.10.2023			2	

15.	20.10.2023	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
16.	25.10.2023			2	
17.	27.10.2023	Упражнения для развития прыгучести	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
18.	01.11.2023			2	
19.	03.11.2023	Строевые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение
20.	08.11.2023			2	
21.	10.11.2023	Отличие спортивных игр от подвижных	Практическое занятие	2	Наблюдение
22.	15.11.2023			2	
23.	17.11.2023	Основы техники и тактики игры.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
24.	22.11.2023			2	
25.	24.11.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
26.	29.11.2023			2	
27.	01.12.2023	Подвижные игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
28.	06.12.2023			2	
29.	08.12.2023	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
30.	13.12.2023			2	
31.	15.12.2023	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
32.	20.12.2023			2	

33.	22.12.2023	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
34.	27.12.2023			2	Наблюдение
35.	29.12.2023	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Опрос
36.				2	Опрос
37.	10.01.2024	Основы техники и тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
38.	12.01.2024			2	Наблюдение
39.	17.01.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
40.	19.01.2024			2	Наблюдение
41.	24.01.2024	Специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
42.	26.01.2024			2	Наблюдение
43.	31.01.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
44.	02.02.2024			2	Наблюдение
45.	07.02.2024	Основы техники и тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
46.	09.02.2024			2	Наблюдение
47.	14.02.2024	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
48.	16.02.2024			2	Наблюдение
49.	21.02.2023	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	2	Наблюдение
50.				2	Наблюдение
51.	28.02.2024	Основы тактики игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
52.	01.03.2024			2	Наблюдение
53.	06.03.2024	Подвижные	Практическое	2	Наблюдение

54.		игры	занятие	2	Наблюдение
55.	13.03.2024	Основы тактики игры	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
56.	15.03.2024			2	Наблюдение
57.	20.03.2024	Отличие спортивных игр от подвижных	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
58.	22.03.2024			2	Наблюдение
59.	27.03.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
60.	29.03.2024			2	Наблюдение
61.	03.04.2024	Товарищеские встречи по волейболу	Практическое занятие	2	Наблюдение
62.	05.04.2024			2	Наблюдение
63.	10.04.2024	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
64.	12.04.2024			2	Наблюдение
65.	17.04.2024	Товарищеские встречи по волейболу	Практическое занятие	2	Наблюдение
66.	19.04.2024	Основы техники и тактики игры		2	Наблюдение
67.	24.04.2024	Подвижные игры	Практическое занятие	2	Наблюдение
68.	26.04.2024			2	Наблюдение
69.	03.05.2024	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	Практическое занятие	2	Наблюдение
70.		Основы техники и тактики игры		2	Наблюдение
71.	08.05.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	2	Наблюдение
72.				2	Наблюдение

73.	15.05.2024	Итоговая аттестация	Сдача нормативов, выполнение практических упражнений	2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
74.				2	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение
75.	17.05.2024	Участие в соревнованиях различного уровня	Комбинированное занятие	2	Наблюдение
76.	22.05.2024	Заключительное занятие		2	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510516

Владелец Роспономарев Николай Сергеевич

Действителен с 07.08.2023 по 06.08.2024