

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 имени участника Великой Отечественной
Войны Ивана Федоровича Константинова
города Лабинска муниципального образования Лабинский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ № 9
им. И.Ф. Константинова г. Лабинска
С.В. Шилов
«_____» _____ 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 216 ч. (6ч. в неделю)

Возраст: от 8 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в навигаторе: _____

Автор-составитель:
Иванкин А.А.
учитель физической культуры

г. Лабинск, 2023г.

Пояснительная записка

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Актуальность и перспективность курса

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Секционная работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура»

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты. По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Ученик научится:

Основным правилам игры в волейбол.

Основным понятиям правил игры.

Основам техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Технике ловли и подачи мяча.

Ученик получит возможность научиться:

Играть в волейбол.

Навыкам игры в волейбол.

Технике верхней передачи мяча после перемещения, технике нижней передачи мяча после перемещения.

Основам техники выполнения передач мяча и нижней прямой подачи.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

II. Содержание учебного предмета, курса.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм

от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника **нападения.** **Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. **Действие без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стой-

ка (исходное положение)—основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером — на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Физическое развитие и физическая подготовленность

	Содержание требований (виды испы-	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,1	6,3
2	Бег 30 м (6X5) (с)	12,8	12,3
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	33,5	32,0
4	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног	30	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног(см)	35	40
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):		
	- сидя	3,5	4,0
	- стоя	5,0	5,5
	В прыжке с места	5,5	6,0

Техническая подготовленность

Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
--	---------------------------

1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

Раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретическая подготовка	6	Освоить правила безопасного образа жизни. Описывать правила безопасности на занятиях. Описывать основные термины и понятия в волейболе. Знать размеры площадки (названия и назначения линий) и Правила игры.
Техническая подготовка	126	Уметь планировать, регулировать и контролировать свои действия. Описывать технику изучаемых элементов. Составлять комбинации из числа разученных элементов игры. Выявлять и устранять типичные ошибки.
Специальная физическая подготовка	48	Применять различные упражнения для развития специальных физических качеств. Классифицировать виды бега по дистанциям и назначению: на скорость и на выносливость. Осуществлять рефлексию результатов деятельности.
Общая физическая подготовка	16	Развивать способность к волевому усилию при выполнении общефизических упражнений. Применять бег для развития выносливости. Описывать технику выполнения упражнений.
Тактическая подготовка	20	Описывать технику изучаемых тактических приёмов и действий. Выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных приёмов и действий. Взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться, конструктивно разрешать конфликты при соблюдении техники безопасности.
ИТОГО	216	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

подпись

Лопатина М.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ГОРОДА ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

(МКУ ИМЦ ГОРОДА ЛАБИНСКА)
ИНН 2314014142 КПП 231401001 ОГРН 1022302349684
352500, РФ, Краснодарский край, г. Лабинск,
ул. Агрономическая, 5 Тел.: (861-69) 3-49-80

от 28.12.2023г. № 889

Рецензия

на программу внеурочной деятельности
«Волейбол» учителя физической
культуры МОБУ ООШ № 9 им. И.Ф.
Константинова г. Лабинска
Иванкина Алексея Алексеевича

Представленная для рецензирования программа внеурочной деятельности «Волейбол» по спортивно-оздоровительному направлению учителя физической культуры Алексеем Алексеевичем Иванкиным разработана на один год обучения (6 часов в неделю), ориентированная на детей в возрасте от 8 до 18 лет.

Актуальность программы состоит в том, что формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Тем самым обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Целью данной программы является воспитание физически крепкого, выносливого и здорового поколения, способного вести здоровый образ жизни.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол», способствует овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей: развивает быстроту бега, умение мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц, постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности.

Рецензируемая работа является своевременным и необходимым для учителей физической культуры источником дополнительных знаний и рекомендована для использования во внеурочной деятельности учителями физической культуры общеобразовательных учреждений Лабинского района.

Директор МКУ ИМЦ города Лабинска

Рецензент

Методист МКУ ИМЦ города Лабинска



С.И. Клименко

С.Ю. Арпьева

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью
"Международные Образовательные Проекты"
Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

7849 00491130

Документ о квалификации

Регистрационный номер

83564

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

14 октября 2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Иванкин Алексей Алексеевич

с 7 октября 2024 г. по 14 октября 2024 г.

прошёл(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"
Общества с ограниченной ответственностью
"Международные Образовательные Проекты"

по дополнительной профессиональной программе

«Оказание первой помощи»

Здравоохранение

в объёме 18 часов



Директор

Секретарь

Е.А. Знатнова

Л.Г. Ястребова

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Некоммерческое партнерство
«Лабинский центр профориентации»

*Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации*

Регистрационный номер 3471

231201383268

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение подтверждает, что Иванкин
Алексей Алексеевич

с «27» марта 2023 г. по «11» апреля 2023 г.
прошел(а) обучение в Некоммерческом партнерстве
«Лабинский центр профориентации»
по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации «Современные подходы к методике
преподавания самбо в образовательных организациях»
в объеме 72 час.



Директор

М.Х.Шебзухова

Секретарь

Е.В.Симакова

Город Лабинск Дата выдачи 11.04.2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500005965

Регистрационный номер № 20791/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Иванкин Алексей Алексеевич

с « 14 июля 2022 г. по « 20 июля 2022 г. »

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ ИРО Краснодарского края
«Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в
работе учителя»

в объеме: **36 часов**
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



И.В. Лихачева
Директор
Л.Л. Вадбольская
Секретарь

Город **Краснодар** Дата выдачи **20 июля 2022 г.**