

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38»

«Согласовано»
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2023г.№1
Введено приказом
от 29.08.2023г. № 205
Директор МАОУ «СОШ № 38»
Р.А.Нуриев



Рабочая программа
объединения дополнительного образования
«Чемпионы»
на уровень: базовый
Направление развития личности школьника: физкультурно-спортивное
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы: Холмская Анастасия Александровна
Учитель физической культуры, сзд

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  С.В.Кудрявцева

г. Набережные Челны
2023 г.

Планируемые результаты деятельности объединения дополнительного образования

Личностные результаты	Метапредметные результаты
Сформированность основ российской, гражданской идентичности	Освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные)
Готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;	Освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Содержание деятельности объединения дополнительного образования

Разделы и темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
Техническая подготовка Перемещения Передачи мяча Подачи мяча Нападающие (атакующие) удары Приём мяча Блокирование атакующих ударов	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём,	Школьные спортивные клубы и секции	Спортивно-оздоровительный

	втроём). Страховка при блокировании.		
Тактическая подготовка	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	Школьные спортивные клубы и секции	Спортивно-оздоровительный
Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.	Школьные спортивные клубы и секции	Игровой
Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Школьные спортивные клубы и секции	Спортивно-оздоровительный
Судейская практика	Судейство учебной игры в волейбол.	Школьные спортивные клубы и секции	Соревновательны й

Тематическое планирование

Целевые приоритеты на уровне среднего общего образования

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыта создания собственных произведений культуры, опыта творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерского опыта;
- опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Техническая подготовка:	60
2	Тактическая подготовка	78
3	Подвижные игры и эстафеты	15
4	Физическая подготовка	45
5	Судейская практика	6
ИТОГО		204

Календарно-тематическое планирование объединения дополнительного образования

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Календарные сроки		Корректировка
			план	факт	
1.	Введение. История волейбола. ОБДД	2	04.09		
2.	ОФП. Значение физической культуры в развитии общества; социальное значение систематических занятий спортом. Технические приемы волейбола.	2	06.09		
3.	ОФП. Гигиенические требования при занятиях спортом Классификация техники игры в нападении в волейболе	2	09.09		
4.	ОФП. Закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности. Классификация техники игры в защите в волейболе.	2	11.09		
5.	Правила игры в волейбол. Общие понятия о тактике игры. Техника передвижений и стоек.	2	13.09		
6.	ОФП. Упражнения для развития скоростных и силовых способностей. Стойка игрока (исходные положения).	2	15.09		
7.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	2	18.09		
8.	ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	20.09		
9.	Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Двойной шаг вперед. Учебная игра.	2	22.09		
10.	ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Сочетание способов перемещений	2	25.09		
11.	ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Техника приема и передач мяча. Учебная игра	2	27.09		
12.	ОФП. Гимнастические упражнения. Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре. ОБДД	2	29.09		
13.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	02.10		
14.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения	2	04.10		

	нижней подачи.Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.				
15.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.Передача мяча с набрасывания партнера	2	06.10		
16.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.Передача мяча с набрасывания партнера	2	09.10		
17.	ОФП. Акробатические упражнения.Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	11.10		
18.	Передачи мяча в парах. Учебная игра. ОФП. Подвижные игры	2	13.10		
19.	Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи и в зоне 3.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	16.10		
20.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	18.10		
21.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести Отбивание мяча, подброшенного партнером - с места и после приземления. Учебная игра	2	20.10		
22.	ОФП. Акробатические упражнения.Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	23.10		
23.	ОФП. Акробатические упражнения. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	2	25.10		
24.	Групповые действия.Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	2	27.10		
25.	Передачи мяча в парах. Учебная игра. ОФП. Подвижные игры	2	06.11		
26.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2	08.11		
27.	Прием мяча на задней линии.Учебная игра.ОБДД	2	10.11		
28.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	13.11		

29.	ОФП. Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.	2	15.11		
30.	ОФП. Подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2	17.11		
31.	Групповые действия. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	2	20.11		
32.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу в группе.	2	22.11		
33.	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Техника подачи: нижняя прямая подача	2	24.11		
34.	ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра.	2	27.11		
35.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку. Учебная игра.	2	29.11		
36.	ОФП. Подвижные игры. Подача мяча в стенку Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра	2	01.12		
37.	ОФП. Гимнастические упражнения. Подача через сетку из-за лицевой линии	2	04.12		
38.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача нижняя боковая	2	06.12		
39.	ОФП. Подвижные игры. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	08.12		
40.	Тактика защиты. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2	11.12		
41.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. ОБДД	2	13.12		
42.	ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	15.12		
43.	Индивидуальные действия: выбор места для второй	2	18.12		

	передачи и в зоне 3.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее				
44.	Групповые действия.Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	2	20.12		
45.	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых качеств.Стойки и перемещение игрока.Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	2	22.12		
46.	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая	2	25.12		
47.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести Прием мяча, отраженного сеткой.Учебная игра.	2	27.12		
48.	Стойки и перемещение игрока.Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра	2	29.12		
49.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	2	11.01		
50.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	2	15.01		
51.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Стойки и перемещение игрока.Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. ОБДД	2	17.01		
52.	ОФП. Гимнастические упражнения.Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	2	19.01		
53.	ОФП. Подвижные игры.Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	22.01		
54.	ОФП. Подвижные игры. Стойки и перемещение игрока.	2	24.01		

	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.				
55.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести.Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	26.01		
56.	Подача мяча нижняя боковая.Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	29.01		
57.	ОФП. Упражнения для развития физических способностей:, координационных, скоростно- силовых качеств.Нападающий удар при встречных передачах.	2	31.01		
58.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.Стойки и перемещение игрока.Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	2	02.02		
59.	Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи и в зоне 3.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	05.02		
60.	Тактика защиты.Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2	07.02		
61.	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая	2	09.02		
62.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести Прием мяча, отраженного сеткой.Учебная игра.	2	12.02		
63.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	2	14.02		
64.	ОФП. Подвижные игры.Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	16.02		
65.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести Двойной шаг вперед. Учебная игра	2	19.02		
66.	ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра.	2	21.02		

67.	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых качеств. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	2	24.02		
68.	ОФП. Упражнения для развития физических способностей: выносливости, скоростно-силовых качеств. Сочетание способов перемещений	2	26.02		
69.	Техника приема и передач мяча. Учебная игра. ОБДД	2	28.02		
70.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	01.03		
71.	ОФП. Подвижные игры. Передача мяча с набрасывания партнера	2	04.03		
72.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	06.03		
73.	ОФП. Гимнастические упражнения. Передачи мяча в парах. Учебная игра.	2	08.03		
74.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	11.03		
75.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра	2	13.03		
76.	ОФП. Гимнастические упражнения. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	2	15.03		
77.	ОФП. Подвижные игры. Подача через сетку из-за лицевой линии.	2	18.03		
78.	Групповые действия. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	2	20.03		
79.	Тактика защиты. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2	22.03		

80.	ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Поддача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра.	2	01.04		
81.	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Техника подачи: нижняя прямая подача	2	03.04		
82.	ОФП. Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра	2	05.04		
83.	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	2	08.04		
84.	ОФП. Акробатические упражнения. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	2	10.04		
85.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	12.04		
86.	Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи и в зоне 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	15.04		
87.	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра	2	17.04		
88.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	2	19.04		
89.	Поддача нижняя боковая. Соревнование	2	22.04		
90.	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра	2	24.04		
91.	ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра	2	26.04		
92.	ОФП. Гимнастические упражнения. Поддача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	2	29.04		

93.	ОФП. Акробатические упражнения Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	2	03.05		
94.	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	2	06.05		
95.	ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра.	2	08.05		
96.	ОФП. Гимнастические упражнения. Подача через сетку из-за лицевой линии	2	10.05		
97.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	13.05		
98.	ОФП. Подвижные игры. Подача через сетку из-за лицевой линии.	2	15.05		
99.	Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи и в зоне 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2	17.05		
100.	ОФП. Акробатические упражнения. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	2	20.05		
101.	Тактика защиты. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2	22.05		
102.	Подача нижняя боковая. Соревнование	2	24.05		

Формы проведения итоговой аттестации

Направления развития личности	Название рабочей программы объединения дополнительного образования	формы итоговой аттестации объединения дополнительного образования		
		1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
Спортивно-оздоровительное	«Чемпионы»	-	соревнования	соревнования

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ
СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ
май, 2024 учебного года

Спортивные достижения МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 38 »

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	Результаты	Уровень
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Дата _____

Руководитель объединения дополнительного образования _____ / _____ /

Эксперт _____ / _____ /