

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Брянской области
Администрация города Фокино Брянской области
МБОУ «СОШ №1 г. Фокино»

Выписка
из основной образовательной программы основного и среднего общего
образования

РАССМОТРЕНО
Методический совет

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Протокол № 1
от «27» 08. 2024 г.

Протокол № 1
от «27» 08. 2024 г.

Попович О.В.
Приказ № 141
от «27» 08. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ (ЮНОШИ-старшая группа)»

Выписка верна 28.08.2024
Директор Попович О.В.



МБОУ «СОШ №1 г. Фокино»
Директор школы
О.В. Попович

Фокино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В.: - М.: Просвещение
- Рабочая программа кружка составлена на основе «Положения о рабочей программе внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО МБОУ «СОШ№1 г. Фокино», приложение №7 от 27.08.2024г.
- Рабочая программа кружка составлена на основе «Положения о рабочей программе внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС СОО МБОУ «СОШ№1 г. Фокино», приложение №7 от 27.08.2024г.

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу; 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
3 - развитие основных физических качеств;
4 - укрепление здоровья;
5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся школы. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Поэтому главным направлением дополнительной общеразвивающей программы является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

МЕСТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ (юноши)» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая учебная программа рассчитана на один год, 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Используемый учебно-методический комплект Использованная литература:

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. : - М.: Просвещение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	количество
1	Мячи волейбольные	10
2	Сетка волейбольная	1

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контроль уровня физической подготовленности в виде практических работ и контрольных тестов по физической и тактической подготовке. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

Учащиеся должны

Знать:

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Материал программы дается в разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Основные разделы дисциплины:

распределения учебных часов дополнительной общеразвивающей программы по волейболу на 2024 – 2025 учебный год.

Основная направленность	Содержание тем
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
Освоение техники	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.

подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Наименование темы	Часы	Основные направления воспитательной работы
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	2	Формирование интереса к занятиям видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	43	Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	18	Воспитание волевых качеств и качеств личности (смелости,

			решительности, мужества, воли к победе, самообладания).
4	<i>Техническая подготовка</i>	36	Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения. Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, поддержки, самостоятельно принимать игровые решения.
5	<i>Тактическая подготовка</i>	20	Способствовать выработке организованности в групповых действиях. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
6	<i>Контрольные испытания</i>	5	Стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию. Выявление познавательных интересов к занятиям в спортивном кружке.
7	<i>Игровая подготовка</i>	20	Пропаганда здорового образа жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников. Расширение спортивного кругозора детей.
ИТОГО		144 часа	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов, тем	кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2	Техника безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2		
3-4	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2		
5-6	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2		
7-8	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2		
9-10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2		
11-12	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2		
13-14	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	2		
15-16	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2		
17-18	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	2		
19-20	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2		
21-22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача.	2		
23-24	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	2		

25-26	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		
27-28	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		
29-30	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
31-32	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
33-34	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	2		
35-36	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	2		
37-38	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
39-40	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
41-42	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
43-44	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
45-46	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
47-48	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
49-50	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
51-52	Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра в волейбол.	2		
53-54	Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
55-56	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –	2		

	тренировочная игра в волейбол.			
57-58	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
59-60	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
61-62	Верхняя прямая подача в прыжке. Тренировочная игра в волейбол.	2		
63-64	Верхняя прямая подача в прыжке. Тренировочная игра в волейбол.	2		
65-66	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
67-68	Передача мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
69-70	Передача мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
71-72	Совершенствование навыка верхней передачи. Учебная игра.	2		
73-74	Совершенствование навыка верхней передачи. Учебная игра.	2		
75-76	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Учебная игра.	2		
77-78	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Учебная игра.	2		
79-80	Учебно – тренировочная игра в волейбол. Игра через игрока зоны 2.	2		
81-82	Учебно – тренировочная игра в волейбол. Игра через игрока зоны 2.	2		
83-84	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
85-86	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.	2		
87-88	Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.	2		
89-90	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
91-92	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
93-94	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	2		

95-96	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
97-98	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
99-100	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
101-102	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
103-104	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
105-106	Физическая подготовка. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
107-108	Физическая подготовка. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		
109-110	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2		
111-112	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2		
113-114	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2		
115-116	Тактика игры. Групповые тактические действия в нападении	2		
117-118	Групповые тактические действия в нападении. Тренировочная игра с заданиями.	2		
119-120	Групповые тактические действия в нападении. Тренировочная игра с заданиями.	2		
121-122	Тактика игры. Групповые тактические действия в нападении	2		
123-124	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2		
125-126	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2		
127-128	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2		
129-	Учебно – тренировочная игра в волейбол с	2		

130	заданиями через игрока зон 2 и 3			
131- 132	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями через игрока зон 2 и 3	2		
133- 134	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
135- 136	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
137- 138	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
139- 140	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
141- 142	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
143- 144	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		