

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 № 6
от «05» 03. 2025г.

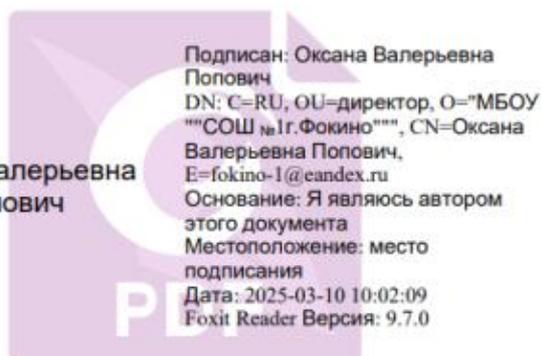
Протокол № 12
от «05» 03. 2025г.

Попович О.В.
Приказ № 54
от «05» 03. 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ (девушки)»

Директор

Оксана Валерьевна
Попович



О.В.Попович

Выписка верна 05.03.2025
Директор Попович О.В.

Фокино, 2025 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 и СОО МБОУ «СОШ№1 г. Фокино», приложение № 7 от 05.03.2025 г.

Цели и задачи курса

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Во всех общеобразовательных учреждениях страны спортивные игры включены в учебные программы по физической культуре. Однако, уроков недостаточно для того, чтобы удовлетворить потребности в игре волейбол наиболее заинтересованных учащихся и достичь достаточно высокого уровня игры.

Кроме того, в школе сложились определенные спортивные традиции: первенство школы по волейболу, спортивные праздники, участие в различных соревнованиях. Для того, чтобы сохранять все эти традиции и обеспечивать достаточно высокий уровень организации и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования во внеурочное время.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

МЕСТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ (девушки) В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Список литературы

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2016.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).

№ 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

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;

должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

Программный материал:

*Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

* Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

* Технические приемы игры:

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

* Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

быстроты;

- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

*Тактические приемы игры:

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Содержание курса

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

№п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	23		23
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56		56
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14		14
	Специальная физическая подготовка (ОФР, «Подвижные			

5.	игры» и Эстафеты).	38		38
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	11		11
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2
	Итого:	144		144

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ (девушки)»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение стойке и перемещениям волейболиста.	2		
3-4	Обучение технике приёма и передаче верхней мяча двумя руками.	2		
5-6	Совершенствование техники перемещения волейболиста. Закрепление верхней передаче двумя руками.	2		
7-8	Развитие быстроты перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	2		
9-10	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	2		
11-12	Обучение верхней передаче после перемещений. Изучение тактики первых и вторых передач.	2		
13-14	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Тактика первых и вторых передач	2		
15-16	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2		
17-18	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2		
19-20	Физическая подготовка волейболиста. Навыки игры в волейбол.	2		
21-22	Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	2		

23-24	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	2		
25-26	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2		
27-28	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование технических приемов и передачи мяча.	2		
29-30	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование технических приемов и передачи мяча.	2		
31-32	Тактика вторых передач. Учебная игра	2		
33-34	Тактика вторых передач. Учебная игра	2		
35-36	Физическая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2		
37-38	Физическая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2		
39-40	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	2		
41-42	Обучение прямому нападающему удару.	2		
43-44	Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	2		
45-46	Совершенствование навыка верхней передачи. Учебная игра.	2		
47-48	Верхние передачи. Учебная игра.	2		
49-50	1. Совершенствование навыков нападающего удара. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	2		
51-52	1. Совершенствование навыков нападающего удара. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	2		
53-54	Обучение технике верхней прямой	2		

	подачи мяча.			
55-56	Обучение технике верхней прямой подачи мяча.	2		
57-58	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2		
59-60	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Учебная игра.	2		
61-62	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	2		
63-64	Физическая подготовка. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2		
65-66	Совершенствование верхней передаче мяча назад, за голову. Учебная игра	2		
67-68	Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
69-70	Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		
71-72	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	2		
73-74	Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	2		
75-76	Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	2		
77-78	Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.	2		
79-80	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2		
81-82	Изучение индивидуальных тактических	2		

	действий в защите. Учебная игра.			
83-84	Подвижные игры с элементами учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		
85-86	Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2		
87-88	Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.	2		
89-90	Учебно-тренировочная игра с тактических действий в нападении	2		
91-92	Обучение технике передачи мяча в прыжке.	2		
93-94	Обучение одиночному блокированию.	2		
95-96	Учебная игра с тактическими действиями в нападении.	2		
97-98	Обучение индивидуальным и групповых тактическим действиям в нападении.	2		
99-100	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	2		
101-102	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	2		
103-104	Обучение одиночному блокированию и обучение нападающему удару с переводом влево.	2		
105-106	Совершенствование техники блокирования и навыка прямого нападающего удара.	2		
107-108	Совершенствование техники блокирования и навыка прямого нападающего удара.	2		
109-110	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении	2		
111-112	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении	2		

113-114	Совершенствование навыков защитных действий и навыков нападающего удара.	2		
115-116	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении	2		
117-118	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке и техники подачи мяча Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
119-120	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	2		
121-122	Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	2		
123-124	Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину.	2		
125-126	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	2		
127-128	Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину.	2		
129-130	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение командным тактическим действиям и защите.	2		
131-132	Совершенствование навыков защитных действий.	2		
133-134	Совершенствование навыков защитных действий и техники верхней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2		
135-136	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.	2		
137-138	Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. Групповые тактические	2		

	действия.			
139-140	Совершенствование навыков приема мяча с подачи и навыков группового блокирования.	2		
141-142	Учебная тренировочная игра в волейбол.	2		
143-144	Учебная тренировочная игра в волейбол.	2		