

**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 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» (МАЛЬЧИКИ-младшая группа)**

Выписка верна 28.08.2024  
Директор Попович О.В.



МБОУ «СОШ №1 г. Фокино»  
Директор школы  
г. Фокино  
ОГРН 1023702000000

Попович О.В.

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.

**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» (МАЛЬЧИКИ-младшая группа) 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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>количество</b>
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 ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Обучающиеся должны

### **Знать:**

- гигиенические требования к питанию спортсмена, режим дня
- 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.

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание тем</b>
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. 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 подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар. 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. Подвижные игры с мячом.

## 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, а также умение 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	Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников. Расширение спортивного кругозора детей.
<b>ИТОГО</b>		<b>144 часа</b>	

## 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.	2		
7-8	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	2		
9-10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	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.	2		
19-20	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
21-22	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
23-24	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Игры с мячом.	2		
25-26	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Игры с мячом.	2		
27-28	Ознакомление с техникой верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
29-30	Верхняя прямая подача. 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. Подвижные игры с	2		

	бегом и мячом с элементами в волейбол.			
35-36	Верхняя прямая подача. Подвижные игры с бегом и мячом с элементами в волейбол.	2		
37-38	Верхняя прямая подача. Подвижные игры с бегом и мячом с элементами в волейбол.	2		
39-40	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
41-42	Верхняя прямая подача. 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 . 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. Учебная игра в волейбол.	2		
57-58	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	2		
59-60	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	2		
61-62	Обучение верхней передаче после перемещений. Изучение тактики первых и вторых передач.	2		
63-64	Обучение верхней передаче после перемещений. Изучение тактики первых и вторых передач.	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	Закрепление навыка верхней передачи. Учебная игра.	2		
73-74	Закрепление 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	Физическая подготовка волейболиста. Навыки игры в волейбол.	2		
85-86	Физическая подготовка волейболиста. Навыки игры в волейбол.	2		
87-88	Обучение технике индивидуального блокирования. Тренировочная игра в волейбол.	2		
89-90	Обучение технике индивидуального блокирования. Тренировочная игра в волейбол.	2		
91-92	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	2		
93-94	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	2		
95-96	Обучение прямому нападающему удару.	2		
97-98	Обучение прямому нападающему удару.	2		
99-100	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2. Игры с мячом.	2		
101-102	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2. Игры с мячом.	2		
103-104	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2. Игры с мячом.	2		
105-106	Физическая подготовка. Игры с элементами 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		
129-130	Учебная игра в волейбол с заданиями через игрока зон 2 и 3	2		
131-132	Учебная 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 назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
137-138	Подвижные игры с бегом и прыжками. Передачи мяча в парах.	2		
139-140	Подвижные игры с бегом и прыжками. Передачи мяча в парах.	2		
141-142	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		
143-144	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		