

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОСТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Чува О.А.

Приказ N 1 от «19» 08.2024  
г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

руководителя по  
УВР МКОУ

«Мостовская СОШ»



Порфирьева Г.Н.

Приказ N 1 от «19» 08  
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МКОУ  
«Мостовская СОШ»



Малахова Т.А.

Приказ N 92 от «30» 08.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся 11-17

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составитель: Громова Марина Николаевна

Д. Мостовское 2024

# Рабочая программа по дополнительному образованию "Волейбол" на 2024-2025 учебный год

## Оглавление

- ✓ Раздел 1. Комплекс основных характеристик
- ✓ 1.1. Пояснительная записка
- ✓ 1.2. Цель и задачи программы
- ✓ 1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- ✓ Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
- ✓ 2.1. Условия реализации программы
- ✓ 2.2. Методические материалы
- ✓ 2.3. Календарно-тематическое план работы по программе «Волейбол»
- ✓ 2.4. Список литературы и интернет – ресурсы

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

**Рабочая программа спортивного кружка по волейболу для учащихся 5-9 классов** разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М., Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007г. № 329 – ФЗ ( ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред.01.02.2012г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р.
- Региональный Базисный учебный план
- Учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения

**Актуальность программы** заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

### Практическая значимость

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования по волейболу, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Волейбол соответствует базовому уровню обучения.

«Базовый уровень» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого вида спорта в рамках содержательно-тематического направления программы.

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством обучение навыкам игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

- Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображения.
- Развивать конструктивное мышление и сообразительность;

**Воспитательные:**

- Вызвать интерес к изучаемому предмету
- Занимательно и ненавязчиво внедрить в сознание учащихся о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья будущего поколения.
- Воспитывать нравственное и духовное здоровье

### Адресат программы

**Место курса в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

**Объём программы :** всего 34 часа .

**Срок реализации программы :** 1 год

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 12-16 лет.

Год учени я	Возрас т	Продолжитель - ность занятий	Режим заяти й	Кол- во часо в в год	наполняе мост ь	Формы организации образовательн о й деятельности
1	12- 16лет	45 минут	1 раз в неделю 1 час	34		

**Форма обучения:** очная

### 1.3.Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	34
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	
2.1	Спортивные игры (волейбол)	16
	Итого	34

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты

### 2.2 Методические материалы

#### Методы и приёмы обучения:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- метод строго регламентированного упражнения:
  - метод направленный на освоение спортивной техники;
  - метод направленный на воспитание физических качеств;
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

### 2.3 Календарно – тематическое план работы по программе «Волейбол»

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания
1	Эстафеты с элементами волейбола	1	Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания
2	Учебная игра в волейбол	1	Учебная игра в волейбол, работа над ошибками
3	Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	1	Игра «Пасовка волейболиста», выполнение игровых

			заданий
4	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола
5	Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу	1	Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой
6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи
7	Учебная игра	1	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок
8	Стойка игрока, передвижения в стойке	1	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча
9	Передача мяча двумя руками	1	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
10	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой
11	Передвижения в стойке	1	Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите
12	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные. групповые
13	Учебная игра в волейбол	1	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия
14	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры	1	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении
15	Поддачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из	1	Поддачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в

	освоенных элементов волейбола.		прыжке
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста»	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок
17	Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд
	<b>2 полугодие</b>		
18	Техника игры в волейбол Игровые задания	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, игровые задания
19	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола
20	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол
21	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
22	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите
23	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные
24	Нападающий	1	Нападающие удары:

	удар, техника игры		прямой, прямой с переводом
25	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	1	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания
26	Блокирование. Эстафеты.	1	Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.
27	Подачи и передачи мяча	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
28	Передача верхняя в прыжке	1	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками
29	Передвижения в стойке. Передача мяча.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке
30	Эстафеты. Игровые задания	1	Эстафеты. Игровые задания
31	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	1	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.
32	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	1	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу
33	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра

#### 2.4.Список литературы и интернет – ресурсы

Литература для педагогом

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
  - А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
  - Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
  - Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
  - Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
  - Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- Электронные ресурсы для педагога