

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычновская средняя общеобразовательная школа»

Приложение № 4 к Основной
образовательной программе
начального общего
образования
МБОУ «Стычновская СОШ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
«Спортивные игры: волейбол, баскетбол»
на 2023-2024 уч. год

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Озерянская В.В.

2023-2024 г.г.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

- Закон «Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644) ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Письмо Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ»;
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации")

Поурочная программа составлена на основе образовательных стандартов, рассчитана на 2 часа в неделю и направлена на обучение учащихся игре в волейбол и баскетбол.

Программа «Спортивные игры: волейбол, баскетбол» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол и баскетбол.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;

- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе. Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «волейбол» и «баскетбол»;
- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными половыми особенностями каждого участника группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу и баскетболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме недели физкультуры в школе, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы и центра, города и республики.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в "пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол и баскетбол в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;

- овладение основами техники и тактики игры;

приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

- воспитание коммуникативных качеств.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основ техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы волейболистов - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;

- показ;

- предметный ориентир;

- игровой метод;

- коллективного обучения;

- работа в группах, парах, индивидуально;

- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в волейбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч.

Место прохождения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количественный состав учебных 74 часов в год – (занятия проводятся и в каникулярное время). Частота занятий – 2 раз в неделю.

Организационно-педагогические основы обучения

Время реализации программы – 74 занятий.

Количество воспитанников в кружке – от 10 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- развитие качества личности:

- 1) воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- 2) повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- 3) развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- 4) развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа школьного кружка «Спортивные игры: волейбол, баскетбол» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования. Планирование учебного материала кружка «Спортивные игры: волейбол, баскетбол» распределено на 74 часов. Согласно Проекта Постановления Правительства Российской Федерации "О переносе выходных дней в 2024 году" (подготовлен Минтрудом России 19.06.2023г.) учитываются праздничные дни (01.01,04.01,08.01,09.05) учебный материал скорректирован и распределён на 74 часов.

Календарно-тематическое планирование занятий по волейболу

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленн ости обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
Волейбол							
1	Правила	1	Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	Знать правила соревнований	Текущий	04.09.2023	04.09.2023
2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	11.09.2023	11.09.2023
3		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	18.09.2023	18.09.2023
4		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	25.09.2023	25.09.2023

			руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
5		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	02.10.2023	02.10.2023
6		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	09.10.2023	09.10.2023
7		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	16.10.2023	16.10.2023
8		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	23.10.2023	23.10.2023
9		1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	30.10.2023	30.10.2023

			волейбол				
10	Правила	1	Жесты судей	Знать жесты судей	Текущий	06.11.2023	06.11.2023
11	Правила	1	Жесты судей	Знать жесты судей	Текущий	13.11.2023	13.11.2023
12	Развитие двигательных качеств	1	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	20.11.2023	20.11.2023
13		1	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	27.11.2023	27.11.2023
14	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	04.12.2023	04.12.2023
15		1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	11.12.2023	11.12.2023
16		1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	18.12.2023	18.12.2023

			Учебная игра				
17		1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	25.12.2023	25.12.2023
19		1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	15.01.2024	15.01.2024
20		1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	22.01.2024	22.01.2024
29		1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	29.01.2024	29.01.2024
30	Развитие двигательных качеств	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения	Текущий	05.02.2024	05.02.2024
21		1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными	Уметь выполнять	Текущий	12.02.2024	12.02.2024

			мячами	упражнения			
22	Уметь выполнять тактические действия	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	19.02.2024	19.02.2024
23		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	26.02.2024	26.02.2024
24		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	04.03.2024	04.03.2024
25	Матчевая встреча	1	Выполнить технико-тактические действия в игре	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий	11.03.2024	11.03.2024
26	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	18.03.2024	18.03.2024

27		1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	25.03.2024	25.03.2024
28		1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	01.04.2024	01.04.2024
29		1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	08.04.2024	08.04.2024
30	Уметь выполнять тактические действия	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	15.04.2024	15.04.2024
31		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	22.04.2024	22.04.2024
32		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	27.04.2024	27.04.2024

33		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	06.05.2024	06.05.2024
34		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	13.05.2024	13.05.2024
35		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	20.05.2024	20.05.2024

Баскетбол

1	Правила	1	Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	Знать правила соревнований	Текущий	07.09.2023	07.09.2023
2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	14.09.2023	14.09.2023
3		1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	21.09.2023	21.09.2023
4		1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	28.09.2023	28.09.2023

5		1	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	05.10.2023	05.10.2023
6		1	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	12.10.2023	12.10.2023
7		1	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	19.10.2023	19.10.2023
8		1	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	26.10.2023	26.10.2023
9		1	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	02.11.2023	02.11.2023
10	Правила	1	Жесты судей	Знать жесты судей	Текущий	09.11.2023	09.11.2023
11	Развитие двигательных качеств	1	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	16.11.2023	16.11.2023
12		1	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий	23.11.2023	23.11.2023
13	Техника приема и передач мяча.	1	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять технические	Текущий	30.11.2023	30.11.2023

	Нападающий удар			элементы			
14		1	Передача одной рукой. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	07.12.2023	07.12.2023
15		1	Передача одной рукой. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	14.12.2023	14.12.2023
16		1	Передача одной рукой. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	21.12.2023	21.12.2023
17		1	Передача от пола. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	28.12.2023	28.12.2023
18		1	Передача от пола. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	11.01.2024	11.01.2024
19		1	Передача от пола. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	18.01.2024	18.01.2024
20	Развитие двигательных качеств	1	Игры в передачах. Учебная игра.	Уметь выполнять упражнения	Текущий	25.01.2024	25.01.2024
21		1	Игра «семь передач». Учебная игра.	Уметь выполнять упражнения	Текущий	01.02.2024	01.02.2024
22	Уметь	1	Игры в передачах. Учебная	Уметь	Текущий	08.02.2024	08.02.2024

	выполнять тактические действия		игра.	действовать в защите и нападении			
23		1	Игра «семь передач». Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	15.02.2024	15.02.2024
24		1	Игра «семь передач». Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	22.02.2024	22.02.2024
25	Матчевая встреча	1	Игра «семь передач». Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	Текущий	29.02.2024	29.02.2024
26	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Игра «собачка». Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	07.03.2024	07.03.2024
27		1	Броски мяча	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	14.03.2024	14.03.2024
28		1	Броски в прыжке. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы	Текущий	21.03.2024	21.03.2024
29		1	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	Уметь выполнять технические	Текущий	28.03.2024	28.03.2024

				элементы			
30	Уметь выполнять тактические действия	1	Игры в бросках. Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	04.04.2024	04.04.2024
31		1	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	11.04.2024	11.04.2024
32		1	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	18.04.2024	18.04.2024
33		1	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	25.04.2024	25.04.2024
34		1	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	02.05.2024	02.05.2024
35		1	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	16.05.2024	16.05.2024
36		1	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Уметь действовать в защите и нападении	Текущий	23.05.2024	23.05.2024

