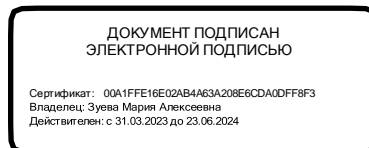


Выписка из ООП НОО  
утв. приказом № 108 от 30.08.2023 г.  
2. Содержательный раздел

Выписка верна

Директор МОБУ «Колтубанская ООШ»

Дата 30.08.2023



М.А Зуева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Составил учитель :Темиргалиев К.Н**

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

«Волейбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 12-15 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 11 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

*Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Условия реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейбола.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут один раз в неделю.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

*Формы и способы фиксации результатов:* портфолио учащихся.

*Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:*

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

#### **Ожидаемые результаты:**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

## Тематический план

	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
1	Физкультура и спорт в РФ	1	1	-	беседа
2	Краткий обзор развития волейбола в РФ	1	1	-	беседа
3	Гигиена и врачебный контроль предупреждения	1	1		беседа
4	Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований	3	1	2	Проведение соревнований
5	Общая и специальная физическая подготовка	15	5	10	мониторинг
6	Основы техники и тактики игры в волейбол	13	6	9	беседа

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	
			По плану	фактически
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	45 мин.	6.09	
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	45 мин.	13.09	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	45 мин.	20.09	
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	45 мин.	27.09	
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	45 мин.	4.10	
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	45 мин.	11.10	
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	45 мин.	18.10	
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	45 мин.	25.10	
9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.	8.11	

10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	45 мин.	15.11	
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.	22.11	
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	45 мин.	29.11	
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.	6.12	
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.	13.12	
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	45 мин.	20.12	
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	45 мин.	27.12	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	45 мин.	10.01	
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	45 мин.	17.01	
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.	24.01	
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	45 мин.	31.01	
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.	7.02	
22	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.	14.02	
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	45 мин.	21.02	
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	45 мин.	28.02	
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.	7.03	
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.	14.03	
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	45 мин.	21.03	
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.	4.04	
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.	11.04	
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.	18.04	
31	Подача и прием мяча в парах.	45 мин.	25.04	
32	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.	16.05	
33	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.	23.05	
34	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.	30.05	

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	
			По плану	фактически
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	45 мин.	4.09	
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	45 мин.	6.09	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	45 мин.	11.09	
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	45 мин.	13.09	
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	45 мин.	18.09	
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	45 мин.	20.09	
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	45 мин.	25.09	
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	45 мин.	27.09	
9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.	2.10	
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	45 мин.	4.10	
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.	9.10	
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	45 мин.	11.10	
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.	16.10	
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.	18.10	
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	45 мин.	23.10	
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	45 мин.	25.10	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	45 мин.	6.11	

18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	45 мин.	8.11	
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.	13.11	
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	45 мин.	15.11	
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.	20.11	
22	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.	22.11	
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	45 мин.	27.11	
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	45 мин.	29.11	
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.	4.12	
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.	6.12	
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	45 мин.	11.12	
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.	13.12	
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.	18.12	
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.	20.12	
31	Подача и прием мяча в парах.	45 мин.	25.12	
32	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.	27.12	
33	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.	10.01	
34	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.	15.01	
35	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	45 мин.	17.01	
36	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.	22.01	
37	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	45 мин.	24.01	
38	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.	29.01	
39	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.	31.01	
40	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.	5.02	
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.	7.02	
42	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	45 мин.	12.02	
43	Подача и прием мяча в парах.	45 мин.	14.02	
44	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.	19.02	
45	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	45 мин.	21.02	
46	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	45 мин.	26.02	
47	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	45 мин.	28.02	



48	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.	4.03	
49	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.	6.03	
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	45 мин.	11.03	
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	45 мин.	13.03	
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	45 мин.	18.03	
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	45 мин.	20.03	
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	45 мин.	3.04	
55	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.	8.04	
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	45 мин.	10.04	
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	45 мин.	15.04	
58	Индивидуальные тактические действия.	45 мин.	17.04	
59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.	22.04	
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	45 мин.	24.04	
61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.	27.04	
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	45 мин.	2.05	
63	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	45 мин.	6.05	
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	45 мин.	8.05	
65	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	45 мин.	13.05	
66	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.	15.05	
67	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.	45 мин.	20.05	
68	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.	22.05	

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0	
		16	4	3	2	1	4	3	2	1	
		17	5	4	2	1	4	3	2	1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	2	1	
		17	7	5	4	2	5	4	3	2	
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1	
		12	8	6	4	2	7	5	3	2	
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0	
		12	6	4	3	2	5	4	2	1	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2	
		14	9	7	5	3	7	5	4	2	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
		14	6	5	3	2	5	4	2	1	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
		16	7	5	4	3	5	4	3	2	
		17	8	6	4	3	6	4	3	2	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
		16	7	6	4	2	5	3	2	1	
		17	8	7	5	3	6	5	3	2	
	<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
				<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
				<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>