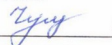


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кулунская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
Чумакова Е.М./  /
Протокол от 28.08.2025 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по УВР
 Кулакова И.Н
Протокол №1 28.08.2025 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Кулунская ООШ»
 Федорова С.Н
29.08.2025 г, № 286



Дополнительная общеобразовательная программа

«Волейбол»

Программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов

На 2025-2026 год

Автор-составитель: Дорохов Артём Александрович
Педагог дополнительного образования

С.Кулун
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Отличительной особенностью является,) Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов МБОУ «Кулунская ООШ», срок реализации – 1 учебный год, объем педагогической нагрузки – 72 часа.

Задачи:

Воспитательные:

поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и волейболом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в волейбол;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия волейболом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

ФОРМА, ВИДЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Формы организации деятельности:

- групповые;
- индивидуальные;

Методы обучения:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- игра;
- анкетирование.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название программы/модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2	«Волейбол»	72	18	54
Итого		72	18	54

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации кол-во учебных недель в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)
Стартовый	36 недель (с 1 сентября по 24 мая 2023 года)	2	Очная форма обучения: 2 занятие в неделю по расписанию по 45 минут с перерывом 10 минут

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Количество часов	План. дата проведения	Факт. дата проведения
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	2	05.09	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	12.09	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	19.09	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	26.09	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	03.10	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	10.10	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	17.10	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной	2	24.10	

	в направлении передачи			
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	31.10	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	07.10	
11.	Нижняя прямая	2	14.10	
12.	Верхняя прямая	2	21.10	
13.	Учебная игра Волейбол	2	28.10	
14.	Подача в прыжке	2	05.11	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	12.11	
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	19.11	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	26.11	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2	16.01	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	23.01	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2	30.01	
21.	Учебная игра Волейбол	2	06.02	
22.	Одиночное блокирование	2	13.02	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	20.02	
24.	Страховка при блокировании	2	27.02	
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	06.03	
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	13.03	
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	20.03	
28.	Учебная игра Волейбол	2	27.03	
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	03.04	
30.	Двухсторонняя учебная игра	2	10.04	
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	17.04	
32.	Игры развивающие физические способности	2	24.04	
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	08.05	
34.	Судейство учебной игры в волейбол	2	15.05	
35.	Соревнования среди групп обучающихся.	2	22.05	
36.	Игра Волейбол.	2	29.05	
	Итого:	72		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие

физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

		Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Технический прием	Контрольное упражнение	10	3	2	1	3	2	1
			4	3	2	4	3	2
		11	3	2	1	3	2	1
			4	3	2	4	3	2
		12	3	2	1	3	2	1
			4	3	2	4	3	2
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	3. Подача мяча с передачи из зоны 3	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча с передачи из зоны 3	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	3. Прием мяча с передачи из зоны 4	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Прием мяча от сетки	10	1	-	-	1	-	-

	(из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-