

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им.Х.К.Шидова»
г.п.Нарткала Урванского муниципального района КБР

Принято

на заседании Педагогического совета
МКОУ СОШ №2 г.Нарткала
Протокол №1
от 30.08.2024 г.

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ №2 г.Нарткала
_____/Шибзухова И.Х./
Приказ №85/2-ОД
от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год (64 часа)

Возрастная категория: **от 12 до 17 лет** (105 учащихся)

Вид программы: *модифицированная*

ID номер в АИС «Навигатор»:

г.п.Нарткала-2024 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Положение о школьном спортивном клубе «Молния» МКОУ СОШ №2 г.Нарткала по волейболу.

Актуальность:

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день.

Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей в возрасте 12-17 лет.

Срок и объем освоения программы: базовый уровень.

Программа доп.образования по волейболу рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Всего 68 часа в год.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы – формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся со спортивной игрой волейбол, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

- расширять спортивный кругозор детей,

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

Воспитательные:

-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Ожидаемые результаты:

| | Стартовый уровень | Базовый уровень |
|----------------|---|--|
| Знать | -правила подвижных игр на основе спортивной игры «волейбол» - простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, - историю развития волейбола в России и в мире. - правила судейства в волейболе | - правила игры, основные приемы техники игры в волейбол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, - историю развития волейбола в России и в мире. - правила судейства в волейболе |
| Уметь | -выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре; - соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в волейболе - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности. | -выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре; - соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в волейболе; - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности. |
| Владеть | Техническими и тактическими действиями | Техническими и тактическими действиями |

Данная программа также предназначена и для детей с **ограниченными возможностями здоровья**. Оптимально выбранные методы коррекции создают условия для того, чтобы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имели опыт успеха, раскрыли и реализовали свой потенциал. Содержание программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья и направлено на развитие познавательных процессов, творческих способностей учащегося с учетом уровня его возможностей.

1.3. Содержание программы

«Волейбол»

Теория (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (40 час).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в

непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками

сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (18 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с

игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом,

зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (8 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и

проведении судейства. Подведение итогов по технической и общеспортивной подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. общеспортивная подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По

зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном

направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа

действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Учебный план
«ВОЛЕЙБОЛ»**

| № п. п | Наименование темы (раздел) | Общее количество часов | В том числе | | Формы аттестации/контроля |
|--------------|----------------------------|------------------------------|-------------|-----------|--|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Теория | 2 | 2 | - | Техника выполнения, контрольные нормативы, зачет |
| 2 | Техническая подготовка | 40 | 8 | 32 | Техника выполнения, контрольные нормативы, конкурсы |
| 3 | Тактическая подготовка | 18 | 4 | 14 | Техника выполнения, контрольные нормативы, фестиваль |
| 4 | ОФП | На каждом занятии | | | Техника выполнения, контрольные нормативы |
| 5 | Соревнования | 8 | - | 8 | Соревнования, слет |
| Итого | | 68 | 14 | 54 | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

| № п/п | Название темы | Количество часов | Дата |
|----------|---|---------------------|----------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 неделя |
| 2 | Правила игры в волейбол. Игра в пионербол. | 1 | 1 неделя |

| | | | |
|-------|---|---|-----------|
| 3 | Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. | 1 | 2 неделя |
| 4 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | 2 неделя |
| 5-6 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Игра в пионербол. | 2 | 3 неделя |
| 7-8 | Верхняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 2 | 4 неделя |
| 9-10 | Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 2 | 5 неделя |
| 11-12 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 2 | 6 неделя |
| 13-14 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 2 | 7 неделя |
| 15-16 | Верхняя передача мяча в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 2 | 8 неделя |
| 17-18 | Верхняя передача мяча из зон 2,3,4; верхний прием в зонах 1,6,5. | 2 | 9 неделя |
| 19-20 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 2 | 10 неделя |
| 21-22 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | 2 | 11 неделя |
| 23-24 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | 2 | 12 неделя |
| 25-26 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | 2 | 13 неделя |
| 27-28 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | 2 | 14 неделя |
| 29-30 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | 2 | 15 неделя |
| 31-32 | Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | 2 | 16 неделя |
| 33-34 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра. | 2 | 17 неделя |
| 35-36 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | 2 | 18 неделя |
| 37-38 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | 2 | 19 неделя |
| 39-40 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | 2 | 20 неделя |

| | | | |
|-------|---|---|-----------|
| 41-42 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 2 | 21 неделя |
| 43-44 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | 2 | 22 неделя |
| 45-46 | Круговая тренировка из 8 станций. | 2 | 23 неделя |
| 47-48 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | 2 | 24 неделя |
| 49-50 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола | 2 | 25 неделя |
| 51-52 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 | 26 неделя |
| 53-54 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | 2 | 27 неделя |
| 55-56 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 2 | 28 неделя |
| 57-58 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | 2 | 29 неделя |
| 59-60 | Учебная игра в волейбол. | 2 | 30 неделя |
| 61-62 | Соревнования в группах | 2 | 31 неделя |
| 63-64 | Соревнования в группах | 2 | 32 неделя |
| 65-66 | Соревнования в группах | 2 | 33 неделя |
| 67-68 | Соревнования в группах | 2 | 34 неделя |

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.2. Условия реализации программы.

| Аспекты | Характеристика (заполнить) |
|-------------------------------------|--|
| Материально-техническое обеспечение | Материально-техническое обеспечение Оборудование спортзала: 1. Перекладина гимнастическая (пристеночная). 2. Стенка гимнастическая. 3. Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) 4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. 5. Палка гимнастическая. 6. Скакалка детская. 7. Мат гимнастический. 8. Кегли. 9. Обруч пластиковый детский. 10. Планка для прыжков в высоту. 11. Стойка для прыжков в высоту. 12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. 13. Рулетка измерительная. 14. Щит баскетбольный тренировочный. 15. Сетка для переноса и хранения мячей. |
| | 16. Волейбольная сетка универсальная. 17. Сетка волейбольная. 18. Аптечка. 19. Мяч малый (теннисный). 20. Гранаты для метания (500г,700г). Пришкольный стадион (площадка): 1. Игровое поле для мини-футбола. 2. Площадка игровая баскетбольная. 3. Площадка игровая волейбольная. |
| Информационное обеспечение | Материалы к занятиям: аудио, видео, фото, интернет источники |
| Кадровое обеспечение | Педагоги дополнительного образования |

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Творческая работа
- Соревнования
- Конкурс
- Фестиваль
- Слёт

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие

- Встреча с интересными людьми

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

- Игра
- Мастер-класс
- Олимпиада
- Семинар
- Мини-чемпионат
- Турнир

- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного

2.5. Список литературы

1. **Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов, Физическая культура **5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, 8-е издание, Москва «Просвещение», 2019.
2. **Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич физическая культура **8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, 8-е издание, Москва, «Просвещение», 2020.
3. **Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура **10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2019.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884084

Владелец Шибзухова Инна Хасановна

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025