

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ДАТТАХ»
(МБОУ «СОШ С. ДАТТАХ»)
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТАН ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ДАТТАХЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ЮКЪБЕРА ШКОЛА»
(«МБЮУ «ДАТТАХЕРА ЮЮШ»)**

366224, Чеченская Республика, Ножай-Юртовский район, с. Даттах, ул. А.А. Кадырова, 36
366224, Нохчийн Республика, Нажин-Юьртан кӀошт, Даттахьортан, А.А. Кадыровнурам, 36
e-mail: dattah095@mail.ru, сайт <http://dattah.educhr.ru>, ИНН 2009001877, КПП 200901001, ОГРН 1092032001874, телефон +79280860778

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МБОУ «СОШ с. Даттах»
протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом
МБОУ «СОШ с. Даттах»
от 31.08.2023 №35



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 14– 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Ханакаев Нур-Мухаммед Саид-Эминович
педагог дополнительного образования

с. Даттах, 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа является инструментом формирования у обучающихся первичных представлений и навыков игры в волейбол, развития его двигательной активности и физических качеств, командной игры, активного и здорового образа жизни.

1.3. Уровень освоения программы

Стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

1.4. Актуальность программы

Актуальность настоящей образовательной программы обусловлена запросами обучающихся и их родителей (законных представителей) на формирование у обучающихся навыков игры в волейбол, приобщению их к здоровому образу жизни, формированию двигательной активности и обеспечению занятости в летний период. При определении целей и задач построения программы учтены основные положения Концепции развития дополнительного образования детей.

1.5. Отличительные особенности программы

При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу.

1.6. Цель и задачи программы

Цели: формирование у обучающихся первичных представлений и навыков игры в волейбол, развитие их физических качеств и двигательной активности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.7. Категория учащихся

Настоящая программа предназначена для учащихся 14 – 17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребёнка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы - 72 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в группах 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным проведением динамических пауз и перерывов между занятиями.

Продолжительность занятий- 45 минут, перерыв 10 минут.

Продолжительность использования компьютера на занятии составляет не более 20 минут (в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса (Требования СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).

Численный состав группы 15 человек.

Программа разработана для очной формы обучения.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. При реализации программы в дистанционном формате теоретические занятия проводятся в онлайн режиме, самостоятельные практические работы выполняются обучающимися в офлайн режиме.

1.10. Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки

Предметные:

Обучающиеся будут знать

1. продемонстрировать перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд; могут сочетать способы перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх);
2. продемонстрировать передачу мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном

- положении); передачу сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку); передачу сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передачу снизу двумя руками над собой; передачу снизу двумя руками в парах;
3. демонстрировать подачи мяча: нижнюю прямую, верхнюю прямую, подачу в прыжке.
 4. обучающиеся демонстрируют нападающие (атакующие) удары: прямой нападающий удар (по ходу), нападающий удар с переводом вправо (влево);
 5. демонстрировать приёмы мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками, приём мяча, отражённого сеткой;
 6. демонстрировать навыки командной игры в волейбол;
 7. знать технику безопасной игры.

Метапредметные:

Обучающиеся будут уметь

1. проводить специальную разминку для волейболиста
2. овладеют основами техники волейбола;
3. овладеют основами судейства в волейболе;
4. вести счет;

Личностные:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально- личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
2. сформированность основы российской, гражданской идентичности;

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос, наблюдение за игрой
2.	Обучение технике подачи мяча.	16	8	8	Опрос, наблюдение за игрой
3.	Техника нападения.	6	3	3	Опрос, наблюдение за игрой
4.	Техника защиты.	10	3	7	Опрос, наблюдение за игрой
5.	Тактика защиты.	8	2	6	Опрос, наблюдение за игрой
6.	Тактика нападения.	22	6	16	Опрос,

					наблюдение за игрой
7.	Игра по правилам с заданием.	6	-	6	Опрос, наблюдение за игрой
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	Опрос, наблюдение за игрой
	Итого:	72	24	48	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Раздел 2. Обучение технике подачи мяча.

Тема 1. Нижняя прямая передача.

Теория: Изучение специальных упражнений для нижней прямой подачи.

Практика: Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Тема 2. Нижняя боковая подача.

Теория: Изучение специальных упражнений для нижней боковой подачи.

Практика: Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

Тема 3. Верхняя прямая подача.

Теория: Изучение специальных упражнений для верхней боковой подачи.

Практика: Подводящие упражнения для верхней боковой подачи. Учебная игра.

Тема 4. Подача с вращением мяча.

Теория: Подача с вращением мяча.

Практика: Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча.

Тема 5. Подача с вращением мяча.

Теория: Подача с вращением мяча.

Практика: Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Тема 6. Подача в прыжке.

Теория: Ознакомление обучающихся с упражнениями для подачи в прыжке.

Практика: Подводящие упражнения для подачи в прыжке.

Тема 7. Подача в прыжке.

Теория: Ознакомление обучающихся с упражнениями для подачи в прыжке.

Практика: Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.

Тема 8. Верхняя передача мяча.

Теория: Ознакомление обучающихся с упражнениями для верхней подачи мяча.

Практика: Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Учебная игра.

Раздел 3. Техника нападения.

Тема 1. Передача в прыжке.

Теория: Ознакомление обучающихся с упражнениями для верхней подачи мяча.

Практика: Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра.

Тема 2. Нападающий удар.

Теория: Нападающий удар.

Практика: Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения на подкидном мостике.

Тема 3. Нападающий удар.

Теория: Ознакомление с упражнениями для развития прыгучести.

Практика: Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Раздел 4. Техника защиты.

Тема 1. Приемы мяча.

Теория: Ознакомление обучающихся с упражнениями по технике приема мяча.

Практика: Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приёма мяча.

Тема 2. Прием мяча с падением.

Практика: Акробатические упражнения. Учебная игра.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Игровое занятие.

Тема 4. Блокирование одиночное.

Теория: Ознакомление с упражнениями для блокирования.

Практика: Имитационные упражнения по технике блокирования.

Тема 5. Блокирование групповое.

Теория: Ознакомление с упражнениями для блокирования.

Практика: Имитационные упражнения по технике блокирования.

Раздел 5. Тактика защиты.

Тема 1. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

Теория: Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

Практика: Выполнение упражнений на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Тема 2. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.

Теория: Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.

Практика: Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.

Тема 3. Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.

Практика: Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.

Тема 4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач.

Практика: Учебная игра.

Раздел 6. Тактика нападения.

Тема 1. Индивидуальные и групповые действия нападения.

Практика: Групповые взаимодействия. Командные действия нападения. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тема 2. Индивидуальная тактика подач.

Теория: Индивидуальная тактика подач.

Практика: Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.

Тема 3. Индивидуальная тактика передач мяча.

Теория: Индивидуальная тактика передач мяча.

Практика: Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.

Тема 4. Индивидуальная тактика приема мяча.

Практика: Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Тема 5. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Теория: Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Практика: Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Тема 6. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Практика: Учебная игра.

Тема 7. Тактика нападающего удара.

Теория: Тактика нападающего удара.

Практика: Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Учебная игра.

Тема 8. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Теория: Изучение тактических действий блокирующего удара.

Практика: Учебная игра.

Тема 9. Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Теория: Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Практика: Техничко-тактические действия при нападающего игрока (блок-аут).

Тема 10. Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Практика: Учебная игра.

Тема 11. Взаимодействия нападающего и пасующего.

Практика: Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

Раздел 7. Игра по правилам с заданием.

Тема 1. Групповые действия в нападении через игрока передней линии.

Практика: Учебная игра.

Тема 2. Командные действия в защите.

Практика: Учебная игра с заданием.

Тема 3. Подготовка к соревнованию.

Практика: Подготовка к соревнованию.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Практика: Соревнование между группами.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Учёт полученных знаний и степень сформированности умений осуществляется наблюдением за обучающимися во время итоговой игры

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

высокий - обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, и научился применять полученные знания, умения и навыки на практике,

средний - усвоил почти все знания, но не всегда может применить их на практике,

низкий - овладел половиной знаний, но не умеет их правильно применять на практике.

Отдельных оценочных средств для осуществления промежуточной и итоговой аттестации не требуется.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Материально-технические условия

Мячи волейбольные, палки гимнастические, скакалки детские, сетка волейбольная, аптечка,

конус сигнальный секундомер.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.3. Учебно-методическое оснащение программы

Название раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Учебно – методическое пособие ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-volejbol-tehnika-i-metodika-obucheniya-4621740.html	Словесные, наглядные, игры.
Обучение технике подачи мяча.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Учебно – методическое пособие ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-volejbol-tehnika-i-metodika-obucheniya-4621740.html	Словесные, наглядные, игры.
Техника нападения	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические рекомендации при занятиях волейболом с начинающими школьниками. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/12/metodicheskie-rekomendatsii-pri-zanyatiyah-voleybolom-s	Словесные, наглядные, игры.
Техника защиты	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Учебно – методическое пособие ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-volejbol-tehnika-i-metodika-obucheniya-4621740.html	Словесные, наглядные, игры.

Тактика защиты	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Учебно – методическое пособие ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-volejbol-tehnika-i-metodika-obucheniya-4621740.html	Словесные, наглядные, игры.
Тактика нападения	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Учебно – методическое пособие ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-volejbol-tehnika-i-metodika-obucheniya-4621740.html	Словесные, наглядные, игры.
Игра по правилам с заданием	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические рекомендации при занятиях волейболом с начинающими школьниками. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/12/metodicheskie-rekomendatsii-pri-zanyatiyah-voleybolom-s	Словесные, наглядные, игры.
Итоговое занятие	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Методические рекомендации при занятиях волейболом с начинающими школьниками. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/12/metodicheskie-rekomendatsii-pri-zanyatiyah-voleybolom-s	Словесные, наглядные, игры.

Список литературы для обучающихся

1. Алекно В. и др. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол. С-Пб.: Перформинг Форвард, 2020 – 437 с.
2. Булькина Л.В. Волейбол для всех. М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 853 с.
3. Стибиц Ф. Волейбол. М.: ЁЁ Медиа, 2017, - 790 с.

Список литературы для педагога

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: ТВТ Дивизион, 2011, - 753 с.
2. Булькина Л.В. Волейбол для всех. М. ТВТ Дивизион. 2012. 853 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М. ЁЁ Медиа. 2012. 981 с.
4. Клещеев Ю.Н. Волейбол. М. ЁЁ Медиа. 2017. 593 с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeiy.html>

