

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вилинская средняя общеобразовательная школа №2 с русским и крымскотатарским
языками обучения имени Мамутова Амзы Амзаевича»
Бахчисарайского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол №8 от 26.08.2024 г. Руководитель ШМО _____ Л.А. Меджитова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ С.Э. Билялова «26»08.2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ №231 от 28.08.2024г. Директор _____ А. С. Зердебе
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ШСК «КЪАРТАЛ»
СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

НА 2024/ 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: В неделю 4 ч., всего за год 136 ч.

УЧИТЕЛЬ ХАЛИЛОВ РИЗА ЭНВЕРОВИЧ

с. Вилино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа ШСК «Къартал» секция «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недели, 2 занятия по 2 часа в неделю, 136 часов в год, составлена с учётом программы воспитания школы и на основе следующих документов:

- - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. N 164531 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вилинская средняя общеобразовательная школа №2 с русским и крымскотатарским языками обучения» Бахчисарайского района Республики Крым;
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения

«Вилинская средняя общеобразовательная школа №2 с русским и крымскотатарским языками обучения» Бахчисарайского района Республики Крым;

– Региональной комплексной программы по физическому воспитанию. Утверждена Ученым Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 года;

– «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич, - М.: «Просвещение», 2012 год).

Используемый учебник:

Физическая культура В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.

Цели и задачи программы

Цели:

1. Сформировать у учащихся знания о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-17 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить техническим приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Материально-техническое оснащение: мячи для метания 150 гр., теннисные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи (1-4 кг), волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами, обручи, скакалки, конусы, подкидной мостик, гимнастическое бревно, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, навесные брусья, настенный турник.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Теоретические занятия – 10 часов

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия -126 часов

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи;

Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых выполнений приёма и передач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знать правила личной гигиены, профилактику травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

Требования к уровню подготовки

По окончании обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;

2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и умениями;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
- правила техники безопасности при занятиях волейболом; - правила игры в волейбол	- играть по правилам волейбола под руководством педагога, проводить и судить игры

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I.	Основы знаний		
	Физическая культура и спорт в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Размеры площадки. Основные ошибки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Правила. Жесты судей	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Правила. Теория судейства	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Правила соревнований, их организация и проведение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Основы методики обучения в волейболе. Правила игры в волейбол	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
II.	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятия	https://www.gto.ru/#gto-method
III.	Технические и тактические приемы	126	
	Подача мяча	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Передачи	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Нападающий бросок	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Блокирование	20	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Комбинированные упражнения	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Учебно-тренировочные игры	34	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Контрольные игры и соревнования	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого:	136	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока		Дата		Тема занятий	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
План	Факт	План	Факт			
1.				Первичный инструктаж по ТБ №68. Физическая культура и спорт в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.				Техника безопасности. Стойки и перемещения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.				Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.				Верхняя и нижняя передачи. Мини-волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.				Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	
6.				Скоростно-силовые и силовые упражнения. Учебная игра	1	
7.				Размеры площадки. Основные ошибки.	1	
8.				Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9.				Прием и передача мяча сверху. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.				Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1	
11.				Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	1	
12.				Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13.				Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14.				Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15.				Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра	1	
16.				Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	1	
17.				Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	
18.				Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед,	1	

				спиной вперед. Игра		
19.				Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	
20.				Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.				Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22.				Сочетание способов перемещения. Учебная игра	1	
23.				Нижняя боковая подача. Учебная игра	1	
24.				Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении.	1	
25.				Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.				Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
28.				Товарищеская встреча по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.				Места занятий, оборудование, инвентарь	1	
30.				Передачи мяча в парах и тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.				Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1	
32.				Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1	
33.				Нападающий удар, нижняя прямая подача. Учебная игра	1	
34.				Подача мяча и приём с подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.				Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
36.				Правила. Жесты судей	1	
37.				Двусторонняя игра.	1	
38.				Верхняя и нижняя передачи, подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

39.				Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Игра	1	
40.				Упражнения в тройках у сетки. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41.				Верхняя и нижняя передачи.	1	
42.				Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом.	1	
43.				Подача и приём мяча после подачи.	1	
44.				Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.				Товарищеская встреча по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
47.				Техника нападающего удара и блокирование	1	
48.				Подача, двусторонняя игра.	1	
49.				Правила соревнований, их организация и проведение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.				Учебная игра	1	
51.				Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	
52.				Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Игра.	1	
53.				Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	1	
54.				Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
55.				Нападающий удар с 3 точек.	1	
56.				Двусторонняя игра в три касания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
58.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
59.				Верхняя и нижняя передачи в парах в движении.	1	
60.				Верхняя и нижняя передачи в тройках в движении. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61.				Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.				Учебная игра	1	
63.				Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1	

64.				Нападающий удар. Учебная игра	1	
65.				Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	
66.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
67.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
68.				Повторный инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69.				Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
70.				Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
71.				Упражнения в тройках у сетки. Учебная игра	1	
72.				Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	
73.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
74.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
75.				Нижняя боковая подача.	1	
76.				Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках.	1	
77.				Нападающий удар, нижняя прямая подача.	1	
78.				Передачи мяча в парах и тройках. Учебная игра	1	
79.				Круговая тренировка с мячами	1	
80.				Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
81.				Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
82.				Подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку.	1	
83.				Упражнения в тройках у сетки, подача. Учебная игра.	1	
84.				Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра	1	

85.				Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча	1	
86.				Прием снизу двумя руками с падением. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
87.				Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
88.				Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
89.				Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1	
90.				Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1	
91.				Перемещения в парах у сетки (блок) с мячом. Учебная игра	1	
92.				Нападающий удар и блокирование	1	
93.				Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
94.				Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
95.				Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	1	
96.				Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
97.				Подача мяча в указанную зону, двусторонняя игра.	1	
98.				Подача в указанную зону и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1	
99.				Нападающий удар и блокирование, двусторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
100.				Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1	
101.				Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Учебная игра.	1	
102.				Планирующая подача. Учебная игра.	1	
103.				Подача мяча в заданную зону. Учебная игра	1	
104.				Верхняя и нижняя передачи в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
105.				Двусторонняя игра в три касания. Учебная игра	1	
106.				Игра в волейбол по	1	

				основным правилам с привлечением учащихся к судейству.		
107.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
108.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
109.				Верхняя передача в парах в движении. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
110.				Верхняя и нижняя передачи в парах в движении. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
111.				Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Учебная игра.	1	
112.				Подача мяча в указанную зону. Учебная игра.	1	
113.				Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра.	1	
114.				Упражнения в тройках у сетки в три касания. Игра.	1	
115.				Подача в указанную зону и приём мяча.	1	
116.				Нападающий удар. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
117.				Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
118.				Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	1	
119.				Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
120.				Товарищеская встреча по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
121.				Товарищеская встреча по волейболу	1	
122.				Прием одной рукой с падением. Учебная игра	1	
123.				Чередование способов подач. Учебная игра.	1	
124.				Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
125.				Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
126.				Выбор места для выполнения удара. Учебная игра.	1	

127.				Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
128.				Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
129.				Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
130.				Учебная игра.	1	
131.				Учебное соревнование по волейболу между командами.	1	
132.				Учебное соревнование по волейболу между командами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
133.				Сдача контрольных нормативов и технических приёмов.	1	
134.				Сдача контрольных нормативов и технических приёмов.	1	
135.				Учебная игра.	1	
136.				Учебная игра.	1	

Лист коррекции

[illegible]