**ПРОЕКТ**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12 – 14 лет

Срок реализации программы: 10 дней

Составитель: Шоипов Адам Асланбекович

Педагог дополнительного образования

с. Бетти-Мохк, 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 РоссийскойФедерации» (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

Настоящая программа является авторской, она разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», автор Шоипов А.А

Особенность данной программы заключается в том, что она позволяет реализовать запросы обучающихся и их родителей (законных представителей) на формирование у детей навыков игры в волейбол, развитии двигательной активности, здорового образа жизни.

**1.6. Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

**Образовательные:** сформировать у обучающихся первоначальные представления и навыки игры в волейбол.

**Развивающие:**формировать у обучающихся коммуникативные навыки, умение контролировать свое поведение и управлять своими эмоциями, умение принимать соперника и проигрыш, умение работать в команде.

**Воспитательные:** формировать у обучающихся ответственность за сказанное и сделанное, уважение к позиции соперника, формирование здорового образа жизни.

**1.7. Категория учащихся**

Настоящая программа предназначена для учащихся 12 – 14 лет. Зачисление осуществляется при желании ребёнка по заявлению его родителей (законных представителей).

**1.8. Сроки реализации и объем программы**

Программа рассчитана на 10 дней. Объем программы - 20 часов.

**1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Занятия проводятся в разновозрастных группах 5 раз в неделю по 2 часа с обязательным проведением динамических пауз и перерывов между занятиями.

Продолжительность занятий- 40 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. Для эффективной реализации программы в дистанционной форме разрабатывается комплекс учебных материалов для обучающихся, включающие в себя теоретические материалы, практические задания и ссылки образовательных ресурсов для проведения виртуальных занятий и др.

Типы занятий: однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

**1.10. Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки**

**Предметные:**

1. обучающиеся демонстрируют перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд; могут сочетать способы перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх);
2. обучающиеся демонстрируют 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. обучающиеся демонстрируют 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. обучающиеся демонстрируют приёмы мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками, приём мяча, отражённого сеткой;
6. обучающиеся демонстрируют навыки командной игры в волейбол;
7. обучающиеся знают технику безопасной игры.

**Метапредметные:**

1. освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
2. Работать в команде, сообща.

**Личностые:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, 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, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности.  Перемещения | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Передача мяча | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 3. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.  Передача мяча | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 4. | Самоконтроль за состоянием здоровья.  Подвижные игры и эстафеты | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 5. | Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие физических и моральных качеств обучающегося.  Подачи мяча | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 6. | Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие физических и моральных качеств обучающегося.  Нападающие (атакующие) удары. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 7. | Важность самоконтроля и саморегуляции.  Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 8. | Важность самоконтроля и саморегуляции.  Приём мяча. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 9. | Важность самоконтроля и саморегуляции.  Приём мяча, отражённого сеткой | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение за игрой |
| 10. | Итоговая игра в волейбол | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за игрой |
|  | **Итого:** | 20 | 10 | 10 |  |

**2.2. Содержание учебного плана**

**Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Перемещения**

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

**Практика:** Перемещения. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.

Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Передача мяча

**Теория:** Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Практика:** Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**

**Теория:** Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

**Практика:** Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 4.** **Самоконтроль за состоянием здоровья. Подвижные игры и эстафеты**

**Теория:** Самоконтроль за состоянием здоровья.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 5.** **Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие** физических и моральных качеств обучающегося.

Подачи мяча

**Теория:** Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие физических и моральных качеств обучающегося.

**Практика:** Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 6.** **Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие** физических и моральных качеств обучающегося.

Нападающие (атакующие) удары.

**Теория:** Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие физических и моральных качеств обучающегося.

**Практика:** Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу) Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 7.** **Важность самоконтроля и саморегуляции. Нападающий удар с переводом вправо (влево)**

**Теория:** Важность самоконтроля и саморегуляции.

**Практика:** Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 8. Важность самоконтроля и саморегуляции. Приём мяча.**

**Теория:** Важность самоконтроля и саморегуляции.

**Практика:** Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками.Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 9.** **Важность самоконтроля и саморегуляции. Приём мяча.**

**Теория:** Важность самоконтроля и саморегуляции.

**Практика:** Приём мяча, отражённого сеткой.

Командная игра в волейбол в командах переменного состава.

**Тема 10.** **Итоговая игра в волейбол**

**Теория:** Техника безопасности. Необходимость демонстрации полученных знаний и сформированных навыков.

**Практика:** Итоговая игра в волейбол в команде, определяемой по жребию.

Подведение итогов работы.

**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** - учащийся 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**

**Список литературы для обучающихся**

1. Алекно В. и др. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол. С-Пб.: Перформинг Форвард, 2020 – 437 с.
2. Булыкина 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. Булыкина 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**

<https://youtube.com/channel/UCYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ>

<https://youtube.com/channel/UC6SgzJXO3Pr783AtxYkXzow>

<https://youtu.be/78YbppnFLJY>

**2.3. Календарный учебный график Приложение 1.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Форма контроля** | **Часы** | **Форма занятия** | **Месяц, число, год** | **Место проведения** | **Время проведения** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Перемещения | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 12.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Передача мяча | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 13.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.  Передача мяча | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 14.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 4 | Самоконтроль за состоянием здоровья.  Подвижные игры и эстафеты | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 15.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 5 | Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие физических и моральных качеств обучающегося.  Подачи мяча | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 16.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 6 | Необходимость общей и специальной физической подготовки на развитие физических и моральных качеств обучающегося.  Нападающие (атакующие) удары. | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 19.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 7 | Важность самоконтроля и саморегуляции.  Нападающий удар с переводом вправо (влево) | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 20.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 8 | Важность самоконтроля и саморегуляции.  Приём мяча. | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 21.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 9 | Важность самоконтроля и саморегуляции.  Приём мяча, отражённого сеткой | Опрос, наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 22.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |
| 10 | Итоговая игра в волейбол | Наблюдение за игрой | 2 | Комбинированн. | 23.07.21 | МБОУ «СОШ с.Бетти-Мохк» | 10:00 – 10:40  10:50 – 11:30 |