


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Каршига-Аульская средняя общеобразовательная школа"**

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 7
от «30» 05 2023 г

Утверждена приказом № 167
от «31» 05 2023 г.
Директор МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»
 Э.Б.Казова.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Юный волейболист »
Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Возрастная категория участников: 10-12 лет

Срок реализации: 10 дней

Составитель:
педагог дополнительного образования-
Ушимбаев З.А.
МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

с.Каршига-Аул
2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Каршига-
Аульская средняя общеобразовательная школа"

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «30» 05 2023г.

Эксперт Меликшиев Ч.А.
(Ф.И.О. должность)

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Нормативно правовая база к разработке программы.
- 1.2. Направленность программы.
- 1.3. Актуальность программы.
- 1.4. Отличительные особенности.
- 1.5. Цели и задачи программы.
- 1.6. Категория учащихся.
- 1.7. Сроки реализации и объем программы.
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.9. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел №2. Содержание программы.

- 2.1. Учебный (тематический план).
- 2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

- 4.1. Материально технические условия.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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 просвещения РФ от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб волейболистов» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на организацию работы групп детей в возрасте 10-12 лет в условиях работы летних площадок в летний каникулярный период. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий и участие в соревнованиях.

1.3. Актуальность программы.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

1.4. Отличительные особенности.

является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого

результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

1.5. Цель и задачи программы.

Обучить детей базовым приемам игры в «Волейбол» (тактика, стратегия) посредством вовлечения в работу летней площадки МБОУ «Каршига-Аульская СОШ»

Задачи:

Обучающие:

1. изучить основы техники и тактики игры «Волейбол»;
2. обучить необходимым теоретическим знаниям;
3. обучить основным принципам ЗОЖ;

Развивающие:

1. способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
2. способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
3. содействовать развитию физической выносливости;

Воспитательные:

1. формировать у обучающихся организаторские навыки;
2. воспитать общую культуру поведения (основ гигиены, этикет).
3. воспитать трудолюбие и взаимоуважение

1.6 Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 9 до 17 лет.

1.7 Сроки реализации и объем программы.

Программа рассчитана на 10 дней.

Объем программы-20 часов.

1.8 Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Режим занятий: Занятия проводятся каждый день по 2 часа.

1.9 Планируемые результаты и способы их проверки.

Предметные:

По итогам обучения по программе обучающиеся будут знать/уметь:

1. основы техники и тактики игры «Волейбол»;
2. необходимые теоретическим знаниям;
3. обучить основным принципам ЗОЖ;

Метапредметные:

По итогам обучения по программе обучающиеся будут уметь:

1. использовать тактическое мышление, смекалку, изобретательность;
2. самостоятельно принимать ответственные решения;
3. правильно распределять свои физические способности;

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

1. организаторские навыки;
2. культура поведения (основы гигиены, этикет).
3. трудолюбие и взаимоуважение

Раздел №2. Содержание программы.

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела/ модуля	Общее количество часов	В том числе			Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	Проектная деятельность	
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Ознакомление с планом работы ЛП.	2	2			
	«Физкультура-это здорово»	8	2	6	-	
2.	Понятие и функция ОФП.	2	2	-	-	Беседа, опрос
3.	Легкоатлетические упражнения	3	-	3	-	Наблюдение в процессе тренировок
4.	Подвижные игры	3	-	3	-	Наблюдение в процессе тренировок
	«Технико-тактическая подготовка»	8	4	6		
5.	Командные действия	2	1	1	-	Опрос/наблюдение
6.	Техника передвижения и стоек	2	1	1	-	Опрос/наблюдение
7.	Техника приёма и передач мяча сверху и с низу.	2	-	2	-	Наблюдение
8.	Нападающие удары	2	-	2	-	Наблюдение в процессе тренировок
	«Лучше всех»	4	2	2		
9.	Обобщение пройденного материала	2	2	-	-	Опрос
10.	Работа над ошибками (участие в соревнованиях)	2	-	2	-	Опрос/наблюдение
	Итого:	20	8	12		

2.2. Содержание учебного плана

Раздел №1 «Физкультура-это здорово» (8) ч.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: - ознакомление с планом работы ЛП, инструктаж по ТБ.

Практика: -

Тема 2. Понятие и функция ОФП.

Теория: система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств.

Практика:

Тема 3. Легкоатлетические упражнения.

Теория:

Практика: Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 4. Подвижные игры.

Теория:

Практика: «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Раздел №2 «Технико-тактическая подготовка» (8) ч.

Тема 1. Командные действия.

Теория: значение командной работы в Волейболе.

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

Тема 2. Техника передвижения и стоек.

Теория: -виды стоек в волейболе

Практика: отработка движений на спортивной площадке

Тема 3. Техника приёма и передач мяча сверху и с низу.

Теория: разбор техника приема и передач мяча в волейболе.

Практика: отработка движений на спортивной площадке

Тема 4. Нападающие удары

Теория:

Практика: отработка прямого нападающего удара сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Раздел №3 «Лучше всех» (4) ч.

Тема №1 Обобщение пройденного материала

Теория: обобщение пройденного теоретического материала.

Практика:

Тема №2 Работа над ошибками (участие в соревнованиях)

Теория:

Практика: отработка практических навыков, участие в районных соревнованиях.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

Данная программа не предполагает промежуточной или итоговой аттестации учащихся. Оценивание уровня освоения программы происходит по окончании курса, результатом участия в соревнованиях и конкурса по направленности.

Формы проверки результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- соревнования;

Формы подведения итогов:

- сдача нормативов
- товарищеские матчи;

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

Данная программа не предполагает промежуточной или итоговой аттестации учащихся. Оценивание уровня освоения программы происходит по окончании курса, результатом участия в соревнованиях и конкурса по направленности.

Формы проверки результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- соревнования;

Формы подведения итогов:

- сдача нормативов
- товарищеские матчи;

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

- Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.
- Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- Нападающий удар прямой:
 - ✓ из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - ✓ из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - ✓ из зоны 2 в зоны 1 и 2.

-Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

-Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

- Бег 30 м.

- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

- Мини-волейбол (по специальным правилам).
- Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
- Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Мальчики
1	2	4
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,9
2.	Бег 20 м (6х5) (с)	9,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	130
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	4,0 6,5

Формой подведения итогов являются также: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	Беседа	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	ноутбук, проектор, интерактивная доска,	Опрос
2.	Понятие и функция ОФП.	Лекция	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Плакаты	ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация по теме	Опрос
3.	Легкоатлетические упражнения	Практика	Наглядные-практические методы	https://pandia.ru/text/81/298/79894.php	Спортивные снаряды, волейбольные мячи.	Наблюдение
4.	Подвижные игры	Комб	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные методы.	https://vuzlit.ru/350304/znamenie_tekhnicheskoy_podgotovki_voleybolu	Спортивные снаряды.	Беседа-опрос.
5.	Командные действия	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-9522	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь.	Наблюдение, консультация
6.	Техника передвижения и стоек	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные и практические методы	https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-voleybola-teorija	ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация по теме, волейбольные мячи, спортивный инвентарь.	Опрос

7.	Техника приёма и передач мяча сверху и с низу.	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные практические методы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/concept/280612/	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение/опрос
8.	Нападающие удары	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные практические методы	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение/опрос
9.	Обобщение пройденного материала	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные практические методы	Презентация по теме,	раздаточный материал.	Опрос, беседа
10.	Работа над ошибками (участие в соревнованиях)	Комб.	Словесные (беседа, инструктаж, история, наглядные практические методы	Положение соревнований	Спортивный зал образовательной организации, волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Наблюдение

Список литературы:**Литература для обучающихся:**

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт,

Интернет ресурсы:

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki>
2. <https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v->
3. <https://fb.ru/article/380806/sportivnyie-podvijnyie-igryi-vidyi-klassifika>

Оценочные материалы.**Вопросы к тестированию (жесты судьи):**

1. Что означает жест судьи?
а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Заступ средней линии игроком.
2. Что означает жест судьи?
а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки
3. Что означает жест судьи?
а). замена игрока б). Разрешение на подачу. в). жест в сторону команды которая должна подавать.
4. Что означает жест судьи?
а). Разрешение на подачу. б). жест в сторону команды которая должна подавать. в). Сетка задета игроком.
5. Что означает жест судьи?
а). смена площадок б). Разрешение на подачу. в). Замена игрока
6. Что означает жест судьи?
а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Тайм-аут
7. Что означает жест судьи?
а). замена игрока б). смена площадок в). Конец партии
8. Что означает жест судьи?
а). замечание за неправильное поведение б). предупреждение за неправильное поведение
в). Дисквалификация.
9. Что означает жест судьи?
а) замечание за неправильное поведение б) предупреждение за неправильное поведение в) удаление
10. Что означает жест судьи?
а). задержка при подаче б). конец партии в). Ошибка при переходе
11. Что означает жест судьи?
а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Задержка при подаче
12. Что означает жест судьи?
а). ошибка при переходе б). Разрешение на подачу. в). Ошибка при блокировании и заслон
13. Что означает жест судьи?
а). замена игрока б). смена площадок в). ошибка при переходе
14. Что означает жест судьи?
а). два тайма б). двойное касание в). Два очка
15. Что означает жест судьи?
а). четыре удара б). четыре очка в). Задержка при подаче