**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Красноборская средняя школа»**

Принята педагогическим советом Утверждена приказом

МОУ «Красноборская СШ» МОУ «Красноборская СШ»

протокол от 28. 08 2023 г. № 1 от 28. 08. 2023 г. № 287

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

**Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 12–17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 34 часа

Автор- составитель:

Учитель физической культуры Колебанов И.Е.

с. Красный Бор, 2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6–11 классах.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

*Актуальность*программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Практическая значимость* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Цель:* создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

*Задачи:*1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;

- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6 – 11 классов. Занятия проводятся в спортивном зале, с ноября по март по 2 часа в неделю, итого 34 часа в год. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся:

|  |  |
| --- | --- |
| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

*Ожидаемые результаты:*

*Личностными* результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными* результатами программы «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими участниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Предметные результаты:*

- Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья.

- Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития  
-иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

*Система оценки результатов освоения программы*

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 5 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 5 |
| 3 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 6 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра. | 7 |
| 6 | Одиночное блокирование и страховка | 4 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 3 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Верхняя передача двумя руками в прыжке.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.

*Прямой нападающий удар*

Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.*

Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).

*Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите*

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.

*Двусторонняя учебная игра.*

Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

*Одиночное блокирование и страховка*

Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.

*Командные тактические действия в нападении и защите*

Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;

- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;

- Принцип постепенности;

- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип сознательности и активности;

- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия);

- Специфические средства (физические уп­ражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

**ЛИТЕРАТУРА**

Для педагога:

1 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.

2 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:Физическая культура и спорт, 1987 г.

3 Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

4 Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.

5 Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998г.

Для обучающихся:

1 Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

2 Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014

3 Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, -Фолио,2005г.