

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  Педагогическим советом  МОУ «СПАС-СУХОДРЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор МОУ «СПАС-СУХОДРЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Н.А. Кримовских)  Приказ №76-од от «30» августа 2023 г. |

**Образовательная программа**

**объединения дополнительного образования**

**"Волейбол"**

Направленность: физкультурно – спортивная направленность

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в неделю: 1 час

Всего часов: 34 часа

Автор:

учитель физической культуры

Н.А. Евстрашкина

д. Степичево 2023 г.

1. **Пояснительная записка**

Образовательная программа объединения дополнительного образования "Сильные, ловкие, смелые" составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;

- Основной образовательной программы основного общего образования;

- На основе примерной программы по «Физическая культура» автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва, издательство «Просвещение»,2011г.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует целям и задачам общеобразовательного учреждения, учитывает особенности контингента обучающихся, их образовательные запросы, возможности и потребности. Работа по программе осуществляется в рамках работы школьного спортивного клуба "Юниор". В процессе изучения техники игры у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивное

**Сроки освоения программы:** 1 год

**Возраст детей:** 11 – 12 лет

**Режим занятий:**  Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Количество часов в год:** 34

**Цели и задачи объединения:**

Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

**Задачи:**

Образовательные

* поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
* формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол.
* обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

* развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
* развивать у учащихся физические способности.

Воспитательные

* Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
* ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
* формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
* Формировать волевые качества.

**Формы организации учебных занятий**: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Основные виды деятельности:** основные виды деятельности: Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.

Овладение техникой подачи*:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

**2.Личностные и метапредметные 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;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

* потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**3.Содержание программы объединения**

**Вводное занятие.** Введение в общеобразовательную программу (**1 час)**

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Тема 1** Теоретический разделТеория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Основы истории развития волейбола в России. (**1 час)**

**Тема II**. Влияние физических упражнений на организм человека.(**5 часов)**

Сведения о строении и функциях организма человека.Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Правила игры в волейбол. Места занятий, инвентарь.

**Тема III**. Общая физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Строевые упражнения.Гимнастические упражнения. акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.(**6 часов)**

**Тема IV**. Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.(**6 часов)**

**ТемаV** Техническая подготовка.(**6 часов)**

Характеристика основных приемов техники.Техника нападения. Техника защиты.

**Тема VI.** Тактическая подготовка.(**6 часов)**

Понятие о тактике.Тактика нападения. Тактика защиты.

**Тема VII**. Контрольные игры и соревнования. (**3 часа)**

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П./П. | Тема урока | Количество часов | Дата  план | Дата фактическая |
| Всего |  |  |
| Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся. | | **1** | 7.09 |  |
| Раздел I. Основы истории развития волейбола в России | | **1** | 14.09 |  |
| Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека | | **5** |  |  |
| 2.1. | Сведения о строении и функциях организма | 1 | *21.09* |  |
| 2.2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | *28.09* |  |
| 2.3. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | *5.10* |  |
| 2.4. Правила игры в волейбол | | 1 | *12.10* |  |
| 2.5. Места занятий и инвентарь | | 1 | *19.10* |  |
| Раздел III. Общая физическая подготовка | | **6** |  |  |
| 3.1. | Значение общей физической подготовки для развития спортсмена | 1 | 26.10 |  |
| 3.2. | Строевые упражнения | 1 | 9.11 |  |
| 3.3. | Гимнастические упражнения | 1 | 16.11 |  |
| 3.4. | Акробатические упражнения | 1 | 23.11 |  |
| 3.5. | Легкоатлетические упражнения | 1 | 30.11 |  |
| 3.6. | Подвижные игры и спортивные игры | 1 | 7.12 |  |
| РазделIV.Специальная физическая подготовка | | **6** |  |  |
| 4.1. | Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена | 1 | 14.12 |  |
| 4.2. | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий | 1 | 21.12 |  |
| 4.3. | Упражнения для развития прыгучести | 1 | 28.12 |  |
| 4.4. | Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах | 1 | 11.01 |  |
| 4.5. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча | 1 | 18.01 |  |
| 4.6. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 1 | 25.01 |  |
| Раздел V. Техническая подготовка | | **6** |  |  |
| 5.1. | Характеристика основных приемов техники | 2 | 1.02  8.02 |  |
| 5.2. | Техника нападения | 2 | 15.02  22.02 |  |
| 5.3. | Техника защиты | 2 | 29.02  7.03 |  |
| Раздел VI. Тактическая подготовка | | **6** |  |  |
| 6.1. | Понятие о тактике. | 2 | 14.03  21.03 |  |
| 6.2. | Тактика нападения | 2 | 4.04  11.04 |  |
| 6.3. | Тактика защиты | 2 | 18.04 |  |
| Раздел VII. Контрольные игры и соревнования | | **3** | 25.04  16.05  23.05 |  |
|  | |  |  |  |
| Итого: | | 34 |  |  |