МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МЕДЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

|  |  |
| --- | --- |
| Принято:  на пед.совете школы  от 25.08. 2023г. №9 | УТВЕРЖДЕНО:  приказом директора МОУ Медянская СШ от 01.09.2023г. №97од. |

**Образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

**«Волейбол»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации-1 год.

Разработчик программы:

Марасанов Сергей Николаевич

2023 – 2024г.

**Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол».

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа «Волейбол» для учащихся 5-11 классов разработана на основе:

– требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,

– действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

**Цель** программы «Волейбол»:

– способствовать всестороннему физическому развитию;

– способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

1. **Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

1. **Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

1. **Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

**Общая характеристика курса**

Волейбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране.  Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

– достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

– победы на соревнованиях районного и областного уровня;

– повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

– устойчивое овладение умениями и навыками игры;

– развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

– укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

– умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

– принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;

– принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

– принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

– принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

**Личностные и метапредметные результаты**

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 активистской культуры здоровья и предполагает:

– потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

– умение использовать полученные знания для успешного выступления 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.).

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – 1 раз в неделю по 2 часа ограниченному временем (40 мин). Программа рассчитана на 68 учебных часов.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Количество обучающихся – до 15 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1-10 | Стойка. Перемещения в стойке | 10 |
| 11-18 | Способы перемещения | 8 |
| 19-32 | Передачи мяча | 14 |
| 33-46 | Прием мяча | 14 |
| 47-54 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 8 |
| 55-61 | Индивидуальные тактические действия | 6 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | В течение занятия |
| 62-68 | Игровые занятия | 8 |
|  | Итого | 68ч |