Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение

«Устьпёрская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА на МО учителей-предметников Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №  |  СОГЛАСОВАНА ЗДУВР МОКУ Устьпёрской ООШ\_\_\_\_\_\_\_\_ Клипикова О.В.  | УТВЕРЖДЕНАИ.о.директора МОКУ Устьпёрской ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Клипикова О.В.Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_ |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Спортивная секция: «Волейбол»

Срок реализации: 2021-2022 учебный год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Вид программы: типовая

Продолжительность освоения программы: 1 год

Автор:Кулагина Мария Александровна

учитель физкультуры и ОБЖ

1 квалификационной категории

с. Усть-Пёра

2021 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой спортивно-оздоровительного направления

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

**Целью** данной программы является всестороннее развитие личности подростка.

**Задачи:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Формы занятий**: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Ожидаемые результаты**:

– создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным  действиям  и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития  ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**должны уметь**:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Форма подведения итогов реализации программы:** соревнования

**Средства обучения**: волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Программа предназначена для детей в возрасте 10-15лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| 1 | Развитие волейбола в России | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 25 | 1 | 24 |
| 4 | Основы техники и тактики игры | 25 | 1 | 24 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | 8 | - | 8 |
| 6 | Тестирование | 8 | - | 8 |
|  | **Итого**  | **68** | **4** | **64** |

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Дата |
| план | факт |
| 1 | Стартовая стойка (в технике нападения и защиты) | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения | 1 |  |  |
| 3 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед | 1 |  |  |
| 4 | Двойной шаг вперед, назад, скачок | 1 |  |  |
| 5 | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите) | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки (особенно в нападении, защите) | 1 |  |  |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками в стенку | 1 |  |  |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед | 1 |  |  |
| 9 | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой | 2 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке | 2 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 | Приём мяча сверху двумя руками | 2 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 | Выбор места для выполнения второй передачи | 2 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 | Сочетание способов перемещений | 2 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 | 2 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 | 2 |  |  |
| 22 |  |  |
| 23 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 | 2 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 | 2 |  |  |
| 26 |  |  |
| 27 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 | 2 |  |  |
| 28 |  |  |
| 29 | Нижняя прямая подача | 2 |  |  |
| 30 |  |  |
| 31 | Выбор места для выполнения подачи.Передача двумя руками в прыжке | 2 |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 | Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками | 2 |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче | 2 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче | 2 |  |  |
| 38 |  |  |
| 39 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче | 2 |  |  |
| 40 |  |  |
| 41 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче | 2 |  |  |
| 42 |  |  |
| 43 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче | 2 |  |  |
| 44 |  |  |
| 45 | Выбор места при приёме нижней прямой подачиПриём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3 | 2 |  |  |
| 46 |  |  |
| 47 | Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки | 2 |  |  |
| 48 |  |  |
| 49 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара | 2 |  |  |
| 50 |  |  |
| 51 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6 | 2 |  |  |
| 52 |  |  |
| 53 | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6 | 2 |  |  |
| 54 |  |  |
| 55 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | 2 |  |  |
| 56 |  |  |
| 57 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях) | 2 |  |  |
| 58 |  |  |
| 59 | Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке | 2 |  |  |
| 60 |  |  |
| 61 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2) | 2 |  |  |
| 62 |  |  |  |
| 63 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара | 2 |  |  |
| 64 |  |  |
| 65 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке | 2 |  |  |
| 66 |  |  |
| 67 | Передача двумя руками в прыжке. Чередование способов подач | 2 |  |  |
| 68 |  |  |

**Методическое обеспечение:**

1.  Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М., 1984г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М., 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М., 1982г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М., 1982г.

6.  Уваров В. «Смелые и ловкие». М., 1982г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М., 1984г.

8. «Волейбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, МИЦ «Академия,2007»

9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984

10. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М: Просвещение, 2001

11. «Физическая культура» В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М: Просвещение, 1998.

12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение, 1997

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000

14. «Теория и методика физической культуры»  Спб .издательство «Лань», 2003»

15. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев  ИЦ «Академия», 2008

16. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М: ИД «Форум», 2007