Министерство образования и науки Карачаево – Черкесской Республики

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа №5г. Усть-Джегуты»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО/УТВЕРЖДЕНО  методическим/педагогическим советом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (сокращенное наименование образовательной организации)  Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Х.Ш.Узденова  (подпись)  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**"Волейбол"**

(наименование программы)

ID программы:

Направленность программы: Социальная

Уровень программы: Базовый

Категория и возраст обучающихся: 15 – 18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 51

Автор: Чомаев Ансар Якубович

**Усть –Джегута, 2021г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

1. **Пояснительная записка**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

**Направленность** – физкультурно - спортивная.

**Актуальность** программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Новизна** программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Цель и задачи:** **Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Организационно – педагогические основы обучения:** теоретические и практические занятия.

**Адресат программы** – учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 до 15 лет.

**Основные характеристики образовательной программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования – разновозрастные группы обучающихся – 7-13 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий – 51 часов, по 1 .5 часа 1 раз в неделю.

Формы обучения: групповые и индивидуальные.

**Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1.5 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Условия реализации программы**

Режим занятий подчиняется требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) и их возрастных особенностей.

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут, после каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 5 минут. В группы записываются все желающие.

**Планируемые результаты освоения программы**.

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Психолого-педагогический мониторинг** результатов образовательного процесса.

Способы систематизации **диагностических** материалов.

Подведение **итогов** реализации программы.

Методы психолого-педагогической диагностики:

тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

**II. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 25 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |

**III. Содержание**

*Тема № 1*

**Введение**

**Содержание программы**

**Тематика занятий: *Теория (2 часа***).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

***Техническая подготовка*** (25 часа).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*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.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**(20 часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования** (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**IV. Календарный учебный график**

**Календарно-тематическое планирование**

**секции по волейболу на 2021--2022 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
|  | **Техника безопасности на занятиях по волейболу.** Волейбол как средство физического развития учащихся. Характеристика игры. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Стойки и перемещения игрока. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Стойки и перемещения игрока. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | **Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.** Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Подача – прием – передача. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Подача – прием – передача. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | **Основные приемы самоконтроля.** Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Встреча между командами | 1,5 |  |  |
|  | **Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.** Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |
|  | Двухсторонняя игра в волейбол. | 1,5 |  |  |

**секции по волейболу на 2020--2021 учебный год.**

**V. Методическое обеспечение образовательного процесса**

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

**VI. План повышения профессионального уровня педагога**

- изучить учебно-методическую литературу по физической культуре

- изучить психолого-педагогическую литературу;

- принимать участие в семинарах, вебинарах по своей тематике;

- участвовать в профессиональных конкурсах и конференциях с обобщением опыта;

- принимать участие в реализации программы развития образовательного учреждения;

- повысить квалификацию на курсах повышения квалификации;

- обобщать собственный опыт педагогической деятельности (доклады, презентации и т.д.

**VII . Планируемые результаты деятельности педагога:**

- повышение социальной активности ребенка;

- повышение уровня культуры ребенка;

- результаты итогового тестирования, проводимого с выпускниками объединения;

- сознательный выбор профессии с учетом способностей: игра, состязание, проверка собственных сил.

**VIII. Список литературы**:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

**Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.