

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗВЕРИНОГОЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

В О Л Е Й Б О Л

дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 9-18 лет

Срок реализации 2 года

с. Звериноголовское
2018 год

Принята
на педагогическом совете
МКУДО ДЮСШ
Протокол № 01
«04» сентября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКУДО ДЮСШ
А.А.Коркин
« 5 » 09 2018 г.
приказ № 184 от 18 сентября 2018 г.

Составитель:

Останина Наталья Владимировна, тренер – преподаватель, б/к.

Рецензенты:

Коркин Андрей Анатольевич, директор МКУДО ДЮСШ, тренер – преподаватель,
I категория;

Атаман Николай Иванович, учитель по физической культуре, высшая категория;

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми
законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным
общеобразовательным программам по волейболу.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы
распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал,
контрольные нормативы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) является адаптированной, так как разработана с учётом особенностей организации занятий в МКУДО ДЮСШ, режима образовательного процесса.

Направленность Программы— физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 год № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Характеристика, отличительные особенности волейбола. Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются рост и прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Различные функции игроков приводят их к постоянному взаимодействию друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Вышеуказанные особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умению управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Специфика организации освоения Программы заключается в том, что она предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении образовательного процесса.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья занимающихся, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачами Программы являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике волейбола;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность Программы выражается в следующем:

За последние десятилетия отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Программа способствует вовлечению обучающихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение Программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная Программа, с 9 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 9 лет. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации Программы - 2 года.

Ожидаемые результаты – развитие физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни, освоение обучающимися правил игры в волейбол, овладение понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре.