

## **Описание дополнительной образовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня по виду спорта «волейбол»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации обучения волейболу детей в возрасте 6-18 лет в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям волейболом, выявление одаренных занимающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МКОУ ДО СШ МО Ейский район;
- и иных документов.

### **Характеристика вида спорта волейбол.**

Волейбол (англ. volleyball от volley- «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball- «мяч»).

Волейбол - это 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, 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).

Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

### **Актуальность программы.**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель программы:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил

игры;

- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол.

#### **Развивающие:**

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол

#### **Воспитательные:**

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

#### **Профориентация.**

Учащиеся познакомятся с профессиями: учитель физической культуры, тренер-преподаватель.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на занимающихся 6-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Группы формируются по 14-20 человек.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию поступающего и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Форма занятий** - групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

**Режим занятий:** программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 46 учебных недель. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Общий объем учебной нагрузки 184 часа в год (Таблица №1).

**Распределение недельной нагрузки по годам обучения  
базового уровня по виду спорта «Волейбол»**

<b>Год обучения</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Рекомендуемый режим занятий</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Всего часов в год</b>
1	2	2X2	4	46	184

**Формы учебного процесса.**

Форма организации занятий - *очная, групповая.*

*Формы организации деятельности занимающихся на занятии:* групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**Тип занятий:** теоретические, практические, игровые, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 1 год.