

## **Учебный план** **к дополнительной общеобразовательной** **общеразвивающей программе «Волейбол»**

### **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»** (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана для разновозрастного детского объединения. По уровню освоения - общеразвивающая.

Тип программы – модифицированная, разработана на основе изучения программ данного направления и на основе авторской Дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности «Волейбол», Манчик А.И., - Гремячинск: 2017, с изменением структуры программы и коррекцией содержания.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

#### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09;
- Постановление 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» (далее – СанПиН);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 -Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);
- Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».

**Актуальность программы** обусловлено тем, что приоритетной задачей Российского

государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Здоровье подрастающего поколения представляет собой один из критериев качества современного образования. Обучение по программе способствует содействию в совершенствовании государственной политики в области воспитания подрастающего поколения; созданию условий для поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. 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.

Ещё одним актуальным аспектом программы является большой спрос со стороны детей и их родителей на программы данного направления, т.к. материально-технические условия для реализации волейбола в с. Ницинском имеются только на базе МКОУ «Ницинская СОШ». Реализация данной программы позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** - усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Уровневость программы.** Программа **базового уровня** предполагает овладение основами техники волейбола, учащиеся продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

**Адресат общеразвивающей программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Волейбол» рассчитана для работы с детьми 11 - 16 лет, отвечает требованиям современной жизни и учитывает возрастные особенности учащихся.

*Возрастные особенности детей 11–13 лет:*

- в качестве образцов для подражания вместо взрослых выступают сверстники;
- развитие духа соперничества, яркое стремление выделиться;
- интерес к повышенной сложности задач.

*Возрастные особенности детей 13–16 лет:*

- отроческий, переходный, сложный период, связанным с кризисами развития;
- переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной);
- в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений;
- закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Условия, созданные для реализации программы, обеспечивают полноценное физическое развитие детей.

Для того чтобы реализовать потребности детей, проводятся различные мероприятия: эстафеты, соревнование личные и командные, весёлые старты с родителями и детьми, в которых учащиеся могут проявить все свои качества проявляемые в их возрасте. Родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Набор детей в группу осуществляется без предварительного отбора, принимаются все желающие, проявляющие интерес к занятиям по волейболу и допущенные врачом к занятиям физической культуры. Количество детей в группе: 12 - 15 человек.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Объем и срок освоения программы. Режим занятий.**

**Объем программы.** Общее количество учебных часов по программе - 108 часов. В данной программе представлено содержание на 3 года обучения. Продолжительность образовательной части программы (года обучения) - 36 часа.

**Режим занятий.** Количество занятий в неделю – 1 час. Продолжительность занятия - 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Перечень форм обучения:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Перечень видов занятий:** теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания.

**Перечень форм подведения итогов:** опрос; анкетирование; мониторинг динамики развития физических качеств обучающихся; текущая, промежуточная (итоговая) аттестации; соревнования.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качествах, расширение функциональных возможности организма.

*Воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

**Учебный план**

Направленность	Название курса группы	Количество часов в неделю		Всего
		I	II	
физкультурно-спортивной	Волейбол	1	1	72

## Список литературы

### Литература для педагога:

#### - нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление 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» (далее – СанПиН).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».

#### - литература, использованная при составлении программы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Волейбол в школе: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976. – 128с.
4. Железняк Ю. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). М.: Физкультура и спорт, 1970. - 189с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988.— 192с.
6. Кулянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. М.: СпортАкадем Пресс, 2002. 134с.
7. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. 864 с.: ил. (Профессия – тренер).
8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016 – 210с.
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

### Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Шаги к успеху / Барбара Л. Бонни Джилл Фергюсон; пер. с англ. М.: ООО «Издательство «Астрель», 2004. - 161с.
2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979.— 231с.
3. Оинума С. Уроки волейбола /Пер. с яп.; предисл. О.С. Чехова. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112с.