

Учебный план
по дополнительной общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность программы. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей - решение проблемы занятости детей в свободное и каникулярное время, эффективное решение проблем укрепления здоровья и повышения работоспособности организма, восполнение недостатка двигательной активности, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Помимо этого, данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий волейболом, т.к. данный вид спорта наиболее популярен в Слободо – Туринском районе. Ежегодно проводятся районные соревнования по данному виду спорта: у обучающихся есть хорошая возможность не просто быть зрителями (болельщиками) ну и самим принимать участие в волейбольных турнирах.

Нормативно правовые основания разработки программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»;
- 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));
- 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

молодёжи»;

- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонафицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Устав МКОУ «Ермаковская ООШ».

Адресат программы. Программа «Волейбол» рассчитана на детей 13-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 13-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны.

Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 14-16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание).

Появляются не уравновешенность и неустойчивость настроения. Не уверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

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

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. Родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей

поддержку, учиться правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать не удачу и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создать – пока в игре, а впоследствии в деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

Состав группы от 12 до 15 человек. Группы разновозрастные. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится после обязательного инструктажа по охране труда и технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Уровневость программы. Программа базового уровня. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут

Объём и сроки реализации программы. Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения – 216 часов. В данной программе представлено содержание на 3 года обучения. Продолжительность образовательной части программы (года обучения) – 72 часа.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально – групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия; контрольные испытания.

Перечень форм подведение итогов.

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.1 Цели и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать здоровый образ жизни;

- изучить основы техники и тактики игры «волейбол

Развивающие:

- способствовать овладению основными приёмами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышления, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основы гигиены, этикет);

Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Основы знаний	9	2	1	2	1	2	1
2	Общая физическая подготовка	57	3	20	0,5	14,5	1	18
3	Специально физическая подготовка	18			1	7	0,5	9,5
4	Техническая подготовка	58	2	18	2,5	17,5	2	16
5	Тактическая подготовка	56	4	16	2	18	2	14
6	Контрольные испытания и соревнования	18	3	3	3	3	3	3
Всего часов		216	72		72		72	