

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО**

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино  
Протокол № 1 от 28.08.2020.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОО ДО ДЮСШ  
р.п. Лунино  
Е.И.Снегирь  
Приказ №59 п.Ч от 28 августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Возраст:** от 10 лет  
**Срок реализации:** до 3 лет  
**Составители:**  
Тренер-преподаватель – Гуськов В.П.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	9
3. Содержание, организация и методика учебно-тренировочной работы.....	9
4. Формы аттестации. Система контроля качества освоения Программы.....	27
5. Информационное обеспечение.....	28
<i>Примечание 1. Контрольные упражнения по общей физической и специальной физической подготовке.....</i>	29

## **1. Пояснительная записка**

**Волейбол** – один из самых популярных и массовых командно-игровых видов спорта. Как средство физического развития и воспитания он очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания нашей страны.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга детей; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее – Программа) направлена на создание благоприятных условий для развития физических и духовных способностей обучающихся. Она разработана и утверждена в соответствии с Уставом Муниципальной автономной

образовательной организации дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р.п. Лунино и учитывает требования следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель Программы** - содействие всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через обучение игре в волейбол.

**Основные задачи Программы:**

- привлечение максимально возможного числа лиц к систематическим занятиям спортом посредством привития у них интереса к занятиям волейболом;

- физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, быстроты, прыгучести;

- утверждение здорового образа жизни;

- формирование сознательного отношения к укреплению здоровья, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- овладение навыками игры в волейбол и сотрудничества в коллективных формах занятий игровыми видами и физическими упражнениями;
- формирование необходимых теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта, волейбола, гигиены и здорового образа жизни;
- обучение основным техническим приемам и тактическим действиям игры в волейбол;
- приобщение к соревновательной деятельности;
- организация занятости и досуга обучающихся.

Реализация Программы позволит сформировать у обучающихся закрепленную осознанную и устойчивую привычку, основанную на знании о физическом здоровье, работоспособности, организации режима повседневной физической активности и базисе сформированных жизненно важных умений и навыков. Именно закладка основ такого рода личностных мотиваций, этой формы культурных потребностей и знаний у обучающихся, сможет в дальнейшем способствовать активному поиску своего пути в организации процесса физического совершенствования.

Программа рассчитана на обучение лиц в возрасте от 10 лет. Особенностью Программы является обучение наряду с обучающимися школьного возраста и дошкольников 6-7 лет. Занятия с ними строятся с учетом их возрастных особенностей, возможностей.

Срок реализации Программы – 3 года.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке.

Образовательный процесс обучающихся строится исходя из следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- оптимальное соотношение (соподчиненность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно насколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются комплексные занятия, сочетающие в себе теоретические и практические компоненты, теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе проводится весь период обучения. В спортивно-оздоровительной группе предусмотрено обучение детей различного возраста. Поэтому важным моментом становится индивидуализация учебно-тренировочного процесса. В зависимости от возрастных, индивидуальных показателей учебная программа для каждого занимающегося должна корректироваться тренером во время занятий.

На обучение по Программе зачисляются все желающие в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. В начале обучения они проходят тестирование по общей физической подготовленности для выявления уровня физического развития и наличия или отсутствия первоначальных навыков для занятий волейболом. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

#### **Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы**

Период	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы	Количественный состав группы	Объем тренировочной нагрузки в неделю
Весь период	10	12	15-24	6

Объем тренировочной нагрузки в неделю по Программе составляет 6 академических часов в неделю, а общая учебно-тренировочная нагрузка в год (46 учебных недель) - 276 часов. Однако спортивная школа при составлении расписания занятий может корректировать режим учебно-тренировочной работы с учетом возможностей организации, в зависимости от контингента обучающихся.