

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу служит основным документом для эффективного построения подготовки юных волейболистов.

Волейбол – очень древняя игра, которая зародилась в 1895 г. в США. Автором игры был преподаватель физической культуры Вильям Морган. Перед публикой волейбол был продемонстрирован в июле 1896 г. в Спрингфильде.

Волейбол в нашей стране начал распространяться в 1920-1921г.г. в районах Средней Волги. Изучая этот вид спорта, занимающиеся одновременно получают представление о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок, познакомиться с основами этой игры, организацией соревнований и инвентарем, правилами техники безопасности и оказанием первой помощи при травмах.

Систематические занятия волейболом участие в соревнованиях оказывают всестороннее развитие физических качеств, совершенствуется функциональная деятельность организма. Занятие спортом способствуют воспитанию положительных качеств и черт характера; умение подчинять личные интересы интересами коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательная дисциплина, активности чувство ответственности.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"
- Приказа Минпросвещения № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 09.11.18
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- Устава школы

Цель данной программы – развитие основных физических качеств на основе обучения технике волейбола и формирование культуры здоровья личности.

Задачи

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; базовую технику выбранного вида спорта;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и

навыки здорового образа жизни;

- подготовка к занятиям по дополнительным предпрофессиональным программам.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;
- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

**Возраст обучающихся и сроки реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

ЭТАП	СОГ	СОГ	СОГ
Название групп	Спортивно-оздоровительные группы		
Количество обучающихся в группе	15-20 человек	15-20 человек	15-20 человек
Возраст	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
Часы в неделю, режим занятий	6 часов 3 раза в нед./2 часа	6 часов 3 раза в нед./2 часа	6 часов 3 раза в нед./2 часа
Время освоения программы	1 год	1 год	1 год
Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)	216	216	216

Планируемые результаты

Личностные – формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные – умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные – умение играть в волейбол, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.