

**Муниципальное автономное учреждение
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д45, к1
ТЕЛ./ФАКС: (81364)2-21-11, E-MAIL LOD.DUSCH@MAIL.R**

Принята на заседании
Педагогического совета МАУ
«Лодейнопольская СШ»
Протокол № «1» от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МАУ «Лодейнопольская СШ»
№ «134» от 30.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Количество часов в год: 252, 6 ч/н.

Разработчик: Цветков Алексей Владимирович,
методист отделения по волейболу

г. Лодейное Поле
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Защитные действия в волейболе» составлена на основе:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утверждённые письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 г.

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждённые директором ФГБУ ФЦОМОФВ в 2021 г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Данная программа **спортивно-оздоровительной направленности** разработана для детей и подростков, обучающихся в группах МАУ «Лодейнопольская СШ». В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования, это:

- оздоровление обучающихся;
- занятость детей в каникулярный период;
- организация досуга;
- продолжение учебно-тренировочного процесса.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и

систематическими занятиями волейболом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

- изучение основ техники и тактики игры в волейбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского волейбола, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности волейболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности по волейболу в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Содержание программы привлекательно тем, что у учащихся происходит совершенствование навыков избранного вида спорта, повышение уровня физической работоспособности, а запланированные мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы учащиеся продолжали тренировочный процесс в период каникул, осваивали различные способы выполнения комплексов физических упражнений, направленные на развитие физических качеств, изучали технику и тактику избранного вида спорта.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 12-

15 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 12 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности по волейболу» – 42 недели.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 8-20 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 2 академических часа (1 час=45 мин.).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 12 до 15 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.

6 часовая программа на 42 недели = 252 часа.

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		1	2	3	4	5	6	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	
3.	Избранный вид спорта:							
3.1.	Участие в соревнованиях, тестирование и контроль:			1	1	1	1	
3.3.	Технико-тактическая подготовка в защите, защитные действия и интегральная подготовка	3	3	3	2	2	2	
4.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	
ИТОГО:		6	6	6	6	6	6	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		7	8	9	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	
3.	Избранный вид спорта:							
3.1.	Участие в соревнованиях, тестирование и контроль:	1	1	1	1	1	1	
3.3.	Технико-тактическая подготовка в защите, защитные действия и интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	
4.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	
ИТОГО:		6	6	6	6	6	6	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		13	14	15	16	17	18	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	
3.	Избранный вид спорта:							
3.1.	Участие в соревнованиях, тестирование и контроль:	1	1	1	1	1	1	
3.2.	Технико-тактическая подготовка в защите, защитные действия и интегральная подготовка	2	2	3	2	2	2	
4.	Специальная физическая	1	1	1	1	1	1	

	подготовка:							
	ИТОГО:	6	6	6	6	6	6	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		19	20	21	22	23	24	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	
3.	Избранный вид спорта:							
3.1.	Участие в соревнованиях, тестирование и контроль:	1	1	1	1	1	1	
3.2.	Технико-тактическая подготовка в защите, защитные действия и интегральная подготовка	2	2	3	2	2	2	
4.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	
	ИТОГО:	6	6	6	6	6	6	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		25	26	27	28	29	30	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	
3.	Избранный вид спорта:							
3.1.	Участие в соревнованиях, тестирование и контроль:	1	1	1	1	1	1	
3.2.	Технико-тактическая подготовка в защите, защитные действия и интегральная подготовка	2	2	3	2	2	2	
4.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	
	ИТОГО:	6	6	6	6	6	6	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		31	32	33	34	35	36	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	
3.	Избранный вид спорта:							
3.1.	Участие в соревнованиях, тестирование и контроль:	1	1	1	1	1	1	
3.2.	Технико-тактическая подготовка в защите, защитные действия и интегральная подготовка	2	2	3	2	2	2	
4.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	

ИТОГО:		6	6	6	6	6	6	
№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		37	38	39	40	41	42	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	35
2.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	47
3.	Избранный вид спорта:							
3.1.	Участие в соревнованиях, тестирование и контроль:				1		1	36
3.2.	Технико-тактическая подготовка в защите, защитные действия и интегральная подготовка	2	2	3	1	3	2	92
4.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	42
ИТОГО:		6	6	6	6	6	6	252

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (35 часов)

1.1. Вводное занятие.

Теория: Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1.2. История развития избранного вида спорта в России, мире.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Теория: Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания. Исторический обзор возникновения вида спорта в мире, регионе. Понятие «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в воспитании молодежи.

1.3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

1.4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория: Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма.

1.5. Основы спортивного питания.

Теория: Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (47 часов)

2.1. Освоение комплексов физических упражнений.

Теория: Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Теория: Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, основные формы их проявления и методы развития.

Практика: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Раздел 3. Избранный вид спорта (128 часов)

4.1. Овладение основами техники избранного вида спорта.

Теория: основные понятия техники в избранном виде спорта.

Практика: Основные действия в избранном виде спорта, сдача контрольных нормативов.

4.2. Овладение основами тактики избранного вида спорта.

Теория: основные понятия тактики в избранном виде спорта.

Практика: Тактические действия (индивидуальные, групповые, тактика защиты и нападения).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (42 часа)

4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости

Теория: Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости».

Практика: развитие быстроты и скоростных качеств, развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей, силовой специальной выносливости.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

4. Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

5. Узнают об особенностях зарождения, истории волейбола;

6. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

7. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и правила его предупреждения;

8. Сумеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

Нормативные требования для обучающихся 12-13 лет:

№	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1	Бег на 30 м (с)	6,1	6,0	5,7	6,3	6,1	5,9	Скоростные возможности
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	135	145	165	125	135	155	Скоростно- силовые возможности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	15	18	7	9	12	Сила
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
5	Челночный бег 5х6 (с)	11,8	11,6	11,4	12,3	12,1	12,0	Координаци онные способности
6	Бросок мяча 1кг из- за головы двумя руками стоя (м)	9	10	11	7	8	9	Скоростно- силовые возможности
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	30	34	40	28	32	36	Скоростно- силовые возможности

Нормативные требования для обучающихся 14-15 лет:

№	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,6	5,4	6,1	5,9	5,7	Скоростные возможности

2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	140	155	180	130	145	165	Скоростно-силовые возможности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	15	20	25	10	15	18	Сила
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
5	Челночный бег 5х6 (с)	11,3	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	Координационные способности
6	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками стоя (м)	10	12	14	8	10	12	Скоростно-силовые возможности
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	35	40	45	32	36	40	Скоростно-силовые возможности