

**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
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Количество часов в год: 84, режим 2 ч/н.

Разработчик: Цветков Алексей Владимирович,
методист отделения по волейболу

г. Лодейное Поле
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка 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 ОФП волейболе;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

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 ОФП волейболе в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 15-17 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 – 15-17 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 15 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности по общей физической подготовке в волейболе» – 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:

- учебно-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: 8-17 человек.

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

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 15 до 17 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.

2 часовая программа на 42 недели = 84 часа.

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		1	2	3	4	5	6	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		13	14	15	16	17	18	

1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	
----	-----------------------------	---	---	---	---	---	---	--

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		19	20	21	22	23	24	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		25	26	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		31	32	33	34	35	36	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	
№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по неделям						
		37	38	39	40	41	42	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	84
ИТОГО:								84 часа

Содержание программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка (84 часов)

1.1. Освоение комплексов физических упражнений.

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

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

1.2. 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.

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 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	Координаци- онные 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

Нормативные требования для обучающихся 16-17 лет:

№	Наименование	Нормативы	к	и	е	к
---	--------------	-----------	---	---	---	---

	испытания	Мальчики			Девочки			
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,0	4,6	5,8	5,4	5,2	Скоростные возможности
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	160	180	200	150	165	180	Скоростно- силовые возможности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	25	30	12	17	20	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)	11,0	10,5	10,0	11,5	11,0	10,5	Координаци онные способности
6	Бросок мяча 1кг из- за головы двумя руками стоя (м)	12	14	16	9	11	13	Скоростно- силовые возможности
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	40	45	50	35	40	45	Скоростно- силовые возможности