**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по волейболу**

**Данная программа предназначена для** тренеров-препода­вателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и рекомендуется для занятий с детьми от 7 до 18 лет.

**Срок реализации программы:** весь период

Дополнительная общеразвивающая **программа** по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – весь период, (далее «Программа») **разработана в соответствии с**:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденными приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

**Цель:**

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

* обучить основным техническим приемам волейбола;
* дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
* дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);
* обучить основным тактическим приёмам волейбола;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**2. Развивающие:**

* развить координацию движений и основные физические качества.
* способствовать повышению работоспособности учащихся,
* развивать двигательные способности,
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**3. Воспитательные:**

* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* воспитывать дисциплинированность;
* способствовать снятию стрессов и раздражительности;
* способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Основной **целью реализации Программы** является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

**Режим тренировочной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| СОГ | 6 | 3 | 216 | 15 – 30 |

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

**Программный материал:**

**Теоретическая подготовка**

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой: группировки, кувырки, стойка на лопатках, боковой переворот, упоры, висы, мост из положения лежа на спине, связка элементов, равновесие.

**Технико-тактическая подготовка**

Включает в себя Технику нападения и Технику защиты, Тактику нападения и тактику защиты.

**Интегральная подготовка**

Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

Во время обучения по дополнительной общеразвивающей программе нормативы по ОФП не принимаются. Нормативы принимаются для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по самбо.