**Аннотация к рабочей программе дополнительного образования «Волейбол для всех»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для всех» является модифицированной, разработана на основе многолетнего личного опыта педагога и в соответствии с нормативно - правовыми документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020г.);
* Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
* Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
* Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидеомиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции от 30.09.2020 г.);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11. 2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;
* Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области» от 15.10.2013 г. №737-па (в редакции от 30.04.2021г.);
* Программа воспитания МКОУ «Большеанненковская средняя общеобразовательная школа» на 2021-2024 года.

*Направленность Программы* - физкультурно - спортивная.

*Актуальность*данной программы обусловлена тем, чтоволейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

*Отличительной особенностью* образовательной программы является то, что она составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале, способствует приобщению детей к массовым видам спорта, направлена на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей.

*Уровень Программы* - базовый.

*Программа адресована* учащимся подросткового возраста (12-17 лет). Этот возраст выбран для обучения в детском объединении не случайно, ведь именно в этом возрасте дети очень активны и необходимо их активность и энергию направит в правильное русло.

Формируется разновозрастная группа – от 12 до 17 лет (психологические и физиологические особенности этого возраста, знания и навыки детей, приобретённые на уроках физической культуры в школе до включения в обучение по дополнительной программе, являются необходимым условием для успешного овладения программным материалом).

Группа формируется в зависимости от уровня теоретической и практической подготовки учащихся, их способностей к спортивной деятельности.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Состав группы:постоянный.

Программа «Волейбол для всех» базового уровня рассчитана на 1 год обучения (2024 - 2025) в одной группе.

*Объём программы* 72 часа в год.

*Форма обучения* – очная, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

*Язык обучения* - русский.

Основными формами организации образовательного процесса является учебно -практическая деятельность (97% - практические занятия, 3 % - теоретические).

*Формы проведения занятий:*

1. Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий):

- индивидуализированная, где учитываются учебные и индивидуальные возможности учащихся;

- индивидуализировано - групповая (если есть сильные отличия в успеваемости).

2. Групповая, которая предполагает наличие системы «руководитель – группа - обучающийся» и включает в себя:

- дифференцированно - групповую (группы могут быть постоянными или временными в зависимости от возможностей учащихся и сложности выполняемого задания);

- кооперативно - групповую (каждая группа выполняет часть общего задания).

3. Парная, которая может быть представлена динамическими парами или парами сменного состава.

4. Коллективная, где действует такое разделение труда, которое учитывает интересы и способности каждого учащегося, даёт возможность проявить себя в общей деятельности, где есть взаимный контроль перед группой.

**Цель Программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни**.**

**Задачи Программы:**

**Образовательно - предметные задачи:**

- обучить учащихся техническим приёмам волейбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**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.

**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;

- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

**Содержание Программы**

**1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

*Теория:*

История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

***Оборудование:*** инструкции по технике безопасности.

2. **Общая физическая подготовка (ОФП) (22 часа)**

*Практика:*

общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы; акробатические упражнения: *г*руппировки в приседе, сидя, лежа, на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперёд и назад); стойка налопатках; кувырок вперёд из упора присев; переворот в сторону;

легкоатлетические упражнения: специально беговые и прыжковые упражнения; челночный бег; ускорения до 20,30,60 м.; старт и стартовый разгон; эстафетный бег; повторный бег 3-4 раза по 30-60 м.; бег с препятствиями от 100 до 200м.; метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель;

подвижные игры;

спортивные игры по упрощённым правилам.

***Оборудование:*** мячи для метания, свисток, секундомер.

**3. Специальная подготовка (8часов)**

*Практика: у*пражнения для развития навыков быстроты ответных действий: бег, перемещения по сигналу из различных и.п., бег с остановками и изменением направления, по сигналу – выполнение *определённого* задания в беге; упражнения для развития прыгучести: прыжки обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

***Оборудование:*** свисток, секундомер, волейбольные мячи.

4. **Техническая подготовка (22 часа)**

*Практика:* техника нападения: перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения, передача мяча сверху двумя руками, передачамяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;

подводящие упражнения к нападающему удару: техника защиты, прием мяча, выполнение приема мяча из различных и.п., прием мяча с подачи, страховка, прием мяча после отскока от стены, пола.

***Оборудование:*** свисток, мячи волейбольные.

**5. Тактическая подготовка (10 часов)**

*Практика:*тактика нападения.

***Оборудование:*** свисток, мячи волейбольные.

**6. Соревнования (4 часа)**

*Практика*: игра в волейбол.

***Оборудование:*** свисток, мячи волейбольные.

**7.Контрольно-измерительные испытания (4 часа)**

*Практика:* бег 30 м., челночный бег, прыжки в длину с места, бег на 1000 м., наклоны вперёд из положения стоя на скамейке, игровые действия.