

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 413 Петродворцового района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
ГБОУ школы № 413
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
(протокол № 1
от «30» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 247
от «31» августа 2022 года
Директор школы
_____ Бояр Н.Л.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации – 3 года

Разработчик: Капинос М.Д. педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность базового** уровня освоения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с занимающимися.

Актуальность программы

Проведенный в школе мониторинг по состоянию здоровья обучающихся показал, что наибольшее количество заболеваний приходится на опорно-двигательную систему, нарушения зрения. На здоровье детей оказывает влияние большая учебная нагрузка, сидячий образ жизни, компьютеры и телефоны, поэтому данная программа является актуальной в современной системе образования.

А волейбол — это не только один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на формирование понимания коллективных ценностей и коммуникативной культуры.

ЦЕЛЬ: освоить технико-тактическую и физическую подготовку учащихся. Воспитывать соревновательные качества.

ЗАДАЧИ:

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность и способность к коллективным действиям;
- воспитание высоконравственной личности.

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта.

Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

Условия реализации программы

Программа адресована детям в возрасте от 8 до 16 лет, рассчитана на три года обучения, доступна всем, кому не запрещают заниматься врачи общефизической подготовкой. Формирование групп осуществляется по заявлению (законных представителей), с 14 лет – по заявлению самих учащихся. В группе 1 года обучения не менее 15 человек, занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю (4 часа в неделю), всего 144 часа в год. В группе 2 и 3 года обучения не менее 12-10 человек, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю), всего 216 часов в год. Предусматривается контроль умений и навыков детей в начале и в конце учебного года. Занятия должен проводить педагог дополнительного образования (тренер), имеющий специальное спортивное образование в данной области.

Для проведения занятий необходимы следующие условия:

1. спортивный зал со спортивным инвентарём: сетка, мячи, скакалки и т.д.
2. раздевалка, душ.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России,
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Умения

- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- Выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- Выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- Осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- Работать с книгой спортивной направленности;
- Самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Учебный план 1 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Основы знаний	6	4	2	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль: собеседование
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	викторина
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	тестирование
II	Общая физическая подготовка	30	4	26	
1	Гимнастические упражнения	10	2	8	Педагогические наблюдения
2	Легкоатлетические упражнения	10	2	8	
3	Подвижные игры	10	2	8	
III	Техническая подготовка	62	8	54	
1	Техника передвижения и стоек	8	2	6	Педагогические наблюдения, зачётные упражнения
2	Техника приёма и передач мяча сверху	16	2	14	
3	Техника приёма мяча снизу	16	2	14	
4.	Нижняя прямая подача	16	2	14	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	Тактическая подготовка	36	8	28	
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	Педагогические наблюдения, открытые занятия
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	Контрольные и итоговые занятия	8	2	6	Тестирование

	Итоговое занятие	2	2	-	Заполнение диагностических карт
Итого		144	28	116	

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы кон- троля
		Всего	Теория	Практика	
I	Общефизическая подготовка	20	4	16	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входной кон- троль: сдача нор- мативов
2.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	Педагогические наблюдения
3.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	-	4	
4.	Спортивные и подвижные игры	4	-	4	
II	Специальная физическая подготовка	72	10	62	
1.	Упражнения, направленные на развитие силы	16	2	14	Педагогические наблюдения
2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	14	2	12	
3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	14	2	12	
4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	14	2	12	
5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой игровой)	14	2	12	Зачёт
III	Техническая подготовка	90	10	80	
1.	Приёмы и передачи мяча	20	2	18	Педагогические наблюдения.
2.	Подачи мяча	20	2	18	
3.	Стойки	10	2	8	Открытые заня- тия.
4.	Нападающие удары	30	2	28	
5.	Блокирование	10	2	8	
IV	Тактическая подготовка	26	4	22	
1.	Тактика подач	12	2	8	Зачётное тестиро- вание
2.	Тактика приёмов и передач	14	2	12	

V	Контрольное и итоговое занятие	8	2	8	Самооценивание. Заполнение диагностических карт.
	Итого:	216	30	186	

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие	2	2	-	Анкетирование.
II	Общефизическая подготовка	24	-	24	
1.	Общеразвивающие упражнения	14	-	14	Педагогические наблюдения, коррекция.
2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	-	4	
3.	Спортивные и подвижные игры	6	-	6	
III	Специальная физическая подготовка	60	-	60	
1.	Упражнения на развитие силы	12	-	12	Зачётная сдача нормативов.
2.	Упражнения на развитие быстроты сокращения мышц	12	-	12	
3.	Упражнения на развитие прыгучести	12	-	12	
4.	Упражнения на развитие специальной ловкости	12	-	12	
5.	Упражнения на развитие выносливости (скоростной, прыжковой игровой)	12	-	12	
IV	Техническая подготовка	96	10	86	
1.	Приёмы и передачи мяча	26	2	24	Педагогические наблюдения, заполнение диагностических карт.
2.	Поддачи мяча	20	2	18	
3.	Стойки	10	2	18	
4.	Нападающие удары	30	2	18	
5.	Блокирование	10	2	18	
V	Тактическая подготовка	16	4	12	
1.	Тактика коллективных действий	12	2	10	Открытые занятия, соревнования.
2.	Судейство игры	4	2	2	
VI	Контрольное и итоговое занятие	8	2	6	Заполнение карт итогового контроля, защита портфолио.

	Итого:	216	18	198	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Календарный учебный график

Год	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	По 2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	По 2 часа 3 раза в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	210	По 2 часа 3 раза в неделю