

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического Совета
Протокол № 7
От «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 90
от «29» августа 2019г.
директор ГБОУ школы № 417
М.Б. Трофимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации: 2 года

РАЗРАБОТЧИК:
Дикушин Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения общекультурный.

На занятиях учащиеся приобретают необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; развиваются физические качества, необходимые для овладения игрой в волейбол.

Актуальность программы:

Данная программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных волейболистов в ДЮСШ и СДЮШОР с целью совершенствования спортивного мастерства. Рост популярности волейбола в России вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорта.

В настоящее время волейбол является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Миллионы людей посещают спортзалы или припадают к экранам телевизоров, следя за матчами своих кумиров.

Огромная тяга детей и подростков к волейболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий волейболом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире.

Волейбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, способствует преодолению трудностей, постоянному самосовершенствованию.

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 8-15 лет, желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом. Набор в группы свободный. Возможен дополнительный набор на второй год обучения.

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей и подростков через занятия волейболом. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи образовательной программы

Воспитательные:

1. Сформировать систему знаний и навыков игры в волейбол.
2. Сформировать гражданскую позицию, патриотизм.
3. Воспитать морально-волевые и нравственные качества по отношению к окружающим.

4. Сформировать навыки регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

1. Развить хорошую общефизическую подготовку.
2. Развить двигательные навыки.
3. Развить физические качества, функциональные возможности организма.
4. Укрепить здоровье детей средствами физической культуры.

Обучающие:

1. Научить приемам и методам контроля физической нагрузки.
2. Научить техническим приемам работы с мячом.
3. Научить спортивной этике и дисциплины.

Условия реализации образовательной программы

- Возраст детей от 8 до 15 лет.
- Условия набора: все желающие при наличии медицинского допуска.
- Условия формирования групп: по возрасту и уровню подготовки. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения на основании результатов тестирования.

Срок реализации программы

данная программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы 216 час. Первый год обучения – 108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу), второй год обучения - 108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу).

Наполняемость групп: 1 год обучения не менее - 15 человек, второй год обучения – 12 человек.

Формы организации деятельности детей на занятиях: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные и др.

Формы занятий: игра, соревнование, лекция, мастер-класс и др.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал;
- спортивная площадка с волейбольным оборудованием;
- инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий:
- мячи волейбольные,
- сетка,
- стойки,
- мишени,
- DVD– проигрыватель;
- свисток;

Планируемые (ожидаемые) результаты

Личностные результаты

- осознание и принятие жизненных ценностей, позволяющих ориентироваться в нравственных нормах и правилах;
- гордость и готовность преумножать великие достижения в спорте
- толерантное отношение к людям иной национальности;
- осознание важности соблюдения правовых норм, принятых в обществе;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- навыки взаимо- и самооценки, навыки рефлексии;
- готовность и способность к самообразованию и личностному самоопределению на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного обучения;
- развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- сформированность представлений о мире профессий, связанных с образованием, наукой, спортом предъявляемых различными востребованными профессиями
- осознание роли физической культуры и спорта прогрессивного развития общества;
- формирование целостного представления о культуре спорта и культуры труда;

Метапредметные результаты освоения учебного курса связаны с освоением универсальных учебных действий.

Регулятивные:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность к целеполаганию, включающего способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, включающими 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;
- способность к выстраиванию своей собственной траектории развития.

Познавательные:

- умение сравнивать, анализировать и обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и обоснованные выводы в ходе занятий спортом.
- умение создавать, применять и преобразовывать полученные знания в жизни
- умение формулировать и обосновывать собственную точку зрения
- умение представлять результаты своей деятельности в виде творческой проектно-исследовательской работы, презентаций

- владение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, м
- владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами
- умение устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам (математике, физике, природоведения, биологии, анатомии, информатике, технологии.)

Коммуникативные:

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности на занятиях;
- умение сотрудничать с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта общих интересов и мнений
- умение учитывать намерения и способы коммуникации партнёров, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- умение устанавливать необходимые контакты с другими людьми;
- умение признавать свои ошибки, быть терпимым к точке зрения других;

умение вести дискуссию, корректно высказывать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для волейболистов; прочное освоение современной техники игры в волейбол и умение ее эффективно применять в практике; овладение командными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта.

Предметные результаты

Обучаемые должны знать:

- Правила волейбола.
- Правила поведения на волейбольной площадке, технику безопасности.
- Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Правила использования спортивного инвентаря.
- Терминологию, принятую в волейболе.

Уметь:

- Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча над собой
- .Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах
- Выполнять нижнюю прямую и боковую подачи.
- Иметь навыки обращения с мячом.
- Иметь навыки игры на определенной игровой позиции
- Уметь делать скидку.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Учебный план 1-го года обучения

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа, опрос
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	32	2	30	Педагогические наблюдения
4.	Специальная физическая подготовка	32	1	31	Педагогические наблюдения. сдача нормативов.
5.	Технико-тактическая подготовка	31	2	29	Педагогические наблюдения
6.	Контрольные испытания	5	-	5	Соревнование, сдача нормативов.
7.	Инструкторская и судейская практика	3	2	1	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
8.	Контрольное итоговое занятие	1		1	Тестирование
9.	Итого	108	11	97	

Учебный план 2-го года обучения

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
10.	Вводное занятие	1	1		Беседа, опрос
11.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа, опрос
12.	Общая физическая подготовка	32	2	30	Педагогические наблюдения
13.	Специальная физическая подготовка	32	1	31	Педагогические наблюдения. сдача нормативов.
14.	Технико-тактическая подготовка	31	2	29	Педагогические наблюдения
15.	Контрольные испытания	5	-	5	Соревнование, сдача нормативов.
16.	Инструкторская и судейская практика	3	2	1	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
17.	Контрольное итоговое занятие	1		1	Тестирование
18.	Итого	108	11	97	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2018	25.05.2019	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
1 год	1.09.2018	25.05.2019	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу