

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 124
с углубленным изучением английского языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы
№ 124 Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ О.В. Шувалова
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся от 11 до 15 лет

Разработчик:
Будылин Алексей Михайлович
педагог дополнительного образования детей

**Санкт-Петербург
2023г.**

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предполагает **ознакомительный уровень** освоения.

- **Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
- Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол №3).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.**
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»).

Адресат Программы

Программа «волейбол» составлена на основе программы физического воспитания учащихся 11-15 лет. В секцию принимаются все желающие допущенные по состоянию здоровья. Детям необходимы эти занятия для общефизического развития, психической и психоэмоциональной разгрузки.

Актуальность программы

Игровые виды спорта – важнейшая составная часть культуры. Занятия волейболом, баскетболом, футболом, другими спортивными играми способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости и т.д., вырабатывают сильный характер, являются лучшим средством проведения досуга. Разные спортивные игры способствуют развитию разных групп мышц и разных черт характера, требуют разного темперамента. Научившись играть в разные игры, ребенок получает всестороннее развитие, лучше прочувствует особенности каждой игры и сможет осознанно выбрать ту из них, которая в наибольшей степени отвечает его характеру и темпераменту. Ребенок, умеющий играть во многие спортивные игры, пользуется большим уважением и авторитетом среди сверстников, и ему легче найти свое место в коллективе.

Волейбол в нашей стране считается народной игрой. Его любят за простоту и зрелищность, доступность, а главное, за способность увлечь и влюбить в себя любого человека. Игра в волейбол закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

Отличительные особенности

Данная программа предполагает интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность. Ребенок может попробовать себя в различных видах спортивной деятельности, сравнивая свои достижения с успехом своих товарищей из параллельных классов.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Не менее важен социальный аспект данной программы, так как ребенок, по словам П. Ф. Лесгафта, всегда является зеркалом среды, где он воспитывается.

Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания.

Занятия проводятся как в спортивном зале, на свежем воздухе и в доступной для ребят форме. Исходя из поставленных задач, диагностики детей и своих возможностей педагог подбирает специальные задания и упражнения, подходящие для данной группы детей (в соответствии с их возрастом и физической подготовкой). Это позволяет сделать занятия волейболом средством гармонического развития ребенка, школой управления

собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Уровень освоения программы

базовый – дети средние, программа на 1 года, результаты всей группы на районном уровне, личностное самоопределение.

Объем и срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 года обучения. Общее количество часов составляет 144 учебных часа.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни средствами занятия волейболом.

Задачи программы:

Обучающие

1. Изучение и совершенствование основной и сложной техники игры волейбол.
2. Обучение простейшим и более сложным тактическим и техническим действиям в нападении и защите.
3. Овладение методикой проведения физических упражнений.
4. Изучение правил игры в волейбол.
5. Овладение методикой судейства игр и соревнований по волейболу.

Развивающие

1. Повышение общей физической подготовленности ОФП.
2. Развитие общих и специальных физических способностей.
3. Совершенствования игрового навыка.
4. Подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Воспитательные

1. Способствовать интерес к игре.
2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований.
3. Воспитание бережного отношения к спортивному инвентарю.
4. Формировать умения выполнять коллективные действия.
5. Воспитание здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в тренировках, соревнованиях, открытых занятиях.

Личностные:

1. Будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
2. Будут уметь правильно реагировать на неудачи и поражения.
3. Будет развиты лидерство, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Будут использовать правила здорового образа жизни.
5. Будут проявлять качества трудолюбия и стремление к достижению поставленной цели.

Метапредметные:

1. Приобретут прыгучесть, ловкость, координацию движений и игровую выносливость.
2. Будут иметь повышенную работоспособность.
3. Будет развита память, тактическое мышление, познавательная активность в волейболе.
4. Научатся организовывать судейство игр и соревнований по волейболу.
5. Приобретут способности техники и тактики игры в волейбол.

Предметные:

1. Научится основным и сложным техническим элементам волейбола, будет развит интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
2. Ознакомятся и будут знать правила игры в волейбол.
3. Ознакомятся и освоят технику игры в волейбол.
4. Ознакомятся и освоят тактику игры в волейбол.
5. Повысят уровень физической подготовленности, увеличив показатели развития физических качеств.
6. Научатся принимать собственные решения и отвечать за их выполнение.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- Модульный принцип
- Участие школьников в тренировочном процессе, соревнованиях. Педагог организует тренировочный процесс, товарищеские встречи, составляет и подаёт заявки на соревнования.

Условия набора в коллектив:

прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию учащегося или законного представителя ребёнка.

Предварительная подготовка не требуется.

Условия формирования групп:

группы формируются учащимися в зависимости от возрастных (одновозрастные, разновозрастные, для мальчиков/юношей, для девочек/девушек) и индивидуальных особенностей учащихся (одаренные, с проблемами здоровья, с ОВЗ). Справка об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Допускается добор учащихся на основании результатов собеседования по вопросам о бывших участников.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения - не менее 15 человек

Формы организации занятий: в группах.

Формы занятий:

- учебные;
- тренировочные;
- практическое занятие по отработке упражнений;
- диагностические;
- открытые занятия;
- соревнования;
- игра

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- подгрупповая
- индивидуально-групповая

Данная программа занятий предусматривает реализацию с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) на платформе Zoom. Занятия могут осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ресурсов в сети Интернет.

Материально-техническое оснащение программы:

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Спортивный зал и стандартная волейбольная разметка 18 на 9 метра.
2. Сетка волейбольная —2 штуки.
3. Стойки волейбольные —2 штуки.
4. Гимнастическая стенка — 6—8 пролетов.
5. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.
6. Гимнастические маты —3 штуки.
7. Скакалки — 30 штук.
8. Мяч и набивные (масса 1 кг) —25 штук.
9. Резиновые амортизаторы — 25 штук.
10. Гантели различной массы — 20 штук.
11. Мячи волейбольные —30 штук, (для мини-волейбола) —20 штук.
12. Туристическое снаряжение для походов - на 15—20 человек.
13. Макет площадки с фишками —2 комплекта.

Оборудование для контроля и оценки действий:

1. Волейбольная сетка.
2. Волейбольные стойки.
3. Волейбольные мячи в количестве не менее 20 шт.
4. Гимнастические маты.
5. Секундомер.
6. Разграничительные стойки (конусы).

Учебно-методический материал для кабинета физической культуры:

1. Научно-методическая литература.
2. Документы планирования учебного процесса.

3. Видеозаписи.

Спортивную форму для занятий приобретают родители:

- для занятий в зале: футболка, шорты, волейбольные наколенники, тейп для фаланг пальцев.

Кадровое обеспечение: (если нужен узкопрофильный специалист)

- педагог дополнительного образования детей, имеющий подготовку для работы по данному направлению (справка);
- консультант: педагог-психолог;
- концертмейстер.

Учебный план обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Опрос.
2	Правила игры в волейбол.	2	2		Опрос.
3	Общая и специальная физическая подготовка.	58	9	49	Тесты.
4	Основы техники и тактики игры.	58	7	51	Тесты и опрос.
5	Контрольные игры и соревнования.	8	4	4	Игра.
6	Контрольные испытания.	6	2	4	Тесты.
7	Экскурсии, посещение соревнований.	8	4	2	Игра.
8	Итоговое занятие.	2	2		Опрос.
	Итого:	144	34	110	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №124
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от «___» _____ 2023 №___
Директор ГБОУ _____ ФИО

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 20___/20__ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа