

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №549

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 189-од
от 30.08.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 6A4B6513BB906B9C01B88C4BE292BA78
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 549 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Действителен с 17.09.2024 по 11.12.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Марусич Артем Борисович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа ориентирована на обучающихся 15-17 лет. Пол обучающихся не имеет значения. Особых требований к уровню знаний не предъявляется.

Актуальность программы обусловлена тем, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо проводить на всем протяжении жизни и обучения населения страны. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у студентов в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра в волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных ее проявлениях у подростков.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Отличительной особенностью программы является ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья подростков, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья студентов является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в обучающихся самостоятельность, педагог помогает им решить задачи, которые встают перед ними в подростковом возрасте.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок реализации программы – 1 год (144 ч.)

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры в волейбол, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием

физических и духовных сил юных спортсменов;

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- *язык реализации программы:* русский
- *условия набора учащихся:* для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте 15-17 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления от родителей (законных представителей) ребенка. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.
- *условия формирования групп:* для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте 15-17 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.
- *количество детей в группе:* 15 человек.
- *особенности организации образовательного процесса:* Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки. В связи со сложной эпидемиологической обстановкой возможно использование или включение дистанционных образовательных занятий. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно- поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

- *формы организации деятельности учащихся на занятии:* формы организации детей на занятии- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Режим занятия- занятия проводятся **2 раза в неделю по 2 часа**. Формы проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная, аудиторные, внеаудиторные занятия и дистанционное обучение

- *материально-техническое оснащение:* Для проведения занятий в образовательном учреждении используется зал:размеры 18х9м., волейбольная площадка, набивные мячи - на каждого обучающегося; перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук, гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося; гимнастические маты; гантели; баскетбольные и теннисные мячи. Спортивные снаряды: гимнастические скамейки – 5-7 штук, гимнастическая стенка – 15 пролетов; сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки Мячи волейбольные.

- *кадровое обеспечение:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Планируемые результаты:

В процессе обучения по данной программе учащиеся должны добиться следующих результатов:

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

– формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Учебный план образовательной программы
«Волейбол»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	1	1	Беседа
2	Теоретическая подготовка	6	4	2	Тестирование, зачет, учебная игра
3	Общая и специальная физическая подготовка	46	10	36	Тестирование, зачет
4	Технико-тактическая подготовка	87			Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, Соревнование
5	Итоговое занятие. Контрольно-оценочное испытание				

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 549 с углубленным изучением английского языка
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 549)

УТВЕРЖДЕН
Приказом №189-од от 30.08.2024

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-ство учебных дней	Кол-ство учебных часов	Режим занятий
1			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут