

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Карла Мая

Принято

Педагогическим советом
Протокол от «25» августа 2023 г.
№ 1

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 5
имени Карла Мая
_____ Т.А. Кожевникова
Приказ от «25» августа 2023 г.
№ 138

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Срок реализации 1 год
Возраст 11-17 лет

Разработчик:
Иванов Александр Сергеевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» общекультурной направленности разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
3. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
4. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Санкт-Петербурга от 29.05.2015 №996-р;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
8. 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»;
9. Инструктивно-методическое письмо "О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий" // Письмо Комитета по образованию от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0
10. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
11. 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».
12. 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 и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют формированию таких психологических качеств, как

смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Дополнительная общеразвивающая программа «**Волейбол**» (далее Программа) – **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа является универсальным средством всестороннего развития личности ребенка, способствует развитию его физических качеств, коммуникативных и социально значимых умений.

Адресат программы. Данная программа адресована учащимся 5-11 класса (мальчики и девочки). Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка

Актуальность данной программы базируется на анализе педагогического опыта, а также детского и родительского спроса.

Отличительные особенности Программы:

Новизну Программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер. стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой. Следовательно, **волейбол – универсальное средство всестороннего развития личности, - это определяет педагогическую целесообразность данной программы.**

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем и срок освоения программы: продолжительность освоения программы составляет 1 год, 216 часов.

Цель программы: популяризация игры в волейбол среди учащихся и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение техническим приемам волейбола;
- обучение тактике игры в волейбол;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам физической подготовки;
- подготовка к участию в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремленность, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитание у учащихся волевых и психологических качеств: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Развивающие:

- развитие у учащихся основных двигательных качеств: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие. Возможен дополнительный набор в течение учебного года при наличии свободных мест и при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка.

Особенности организации образовательного процесса: продолжительность образовательного процесса 8 часов в неделю (288 часов в год). Занятия проводятся 3 раза в неделю в понедельник, среда и пятница (академических часа).

Формы организации деятельности:

Фронтальная, индивидуальная, групповая, коллективная.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы имеются следующие условия:

- спортивный зал (24×12 м или 18×9 м);
- наличие следующего инвентаря и оборудования и его соответствие технике безопасности:
 1. сетка волейбольная – 1 штука;
 2. стойки волейбольные – 2 штуки;
 3. мячи волейбольные – 15 штук;
 4. мячи набивные (1 кг) – 8 штук;
 5. мячи баскетбольные – 15 штук;
 6. мячи футбольные – 4 штуки;
 7. мячи теннисные – 10-12 штук;
 8. фишки – 10 штук;
 9. гантели – 10-12 пар;
 10. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
 11. гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
 12. гимнастические маты – 3 штуки;
 13. кольца баскетбольные – 2 штуки;
 14. скакалки – 15-20 штук;
 15. рулетка – 1 штука;
 16. секундомер – 2 штуки;
 17. насос ручной – 1 штука;
 18. макет площадки с фишками – 1 комплект;

Кадровое обеспечение:

Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих обучение по данной программе соответствует требованиям единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», предъявляемые к педагогу дополнительного образования

Формы занятий:

Основная форма проведения – учебно-тренировочные занятия.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- наличие устойчивого интереса к познавательной деятельности,
- наличие навыков самоконтроля,
- овладение правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и педагогу; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

Метапредметные:

- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Предметные:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнение технических действий по волейболу;
- выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1		Фронтальный опрос
2	Сведения о строении и функциях	1	1		Тестовое задание

	организма человека				
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Задания с открытым ответом
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1		Фронтальный опрос
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		Взаимооценка учащихся
6	Общая и специальная физическая подготовка	27		27	Тестирование
7	Основы техники и тактики игры	160		160	Тестирование
8	Учебные игры и соревнования	20		20	Педагогическое наблюдение
9	Контрольные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216	5	211	

