

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 236
К.Ю.Самойлович
Приказ № 99-6 от « 25 » 05 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст учащихся (14-17 лет)
Срок реализации 1 год

Разработчик: Правдина Ольга Семеновна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023-2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы – базовый.

Основанием для создания и реализации программы является следующая нормативная база:

Нормативные документы и локальные акты

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
6. 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».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель). 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».
10. 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».
11. 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)».
12. Устав ГБУ СОШ № 236;
13. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
14. Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за

результатами освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга .

Направленность:

Направленность программы объединения «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 14-17 лет (без предъявления требований к уровню образования), желающих усовершенствовать свои навыки в игре в волейбол, основах судейства и планирования и организации самостоятельных занятий спортом. Состав групп разновозрастной, что позволяет апеллировать к знаниям по физической культуре, освоенным в рамках школьной программы.

Актуальность программы: программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами (Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Спорт» Москва, 2014.) в области физической культуры, нормативных документов Министерства образование РФ и адаптирована к конкретным условиям (для дополнительного образования детей в школе) - уменьшается количество тренировочных дней и количество часов, отведенных на ОФП, специальную подготовку и теорию, проводятся соревнования только районные и городские). Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, является волейбол. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, наблюдается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 15-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Отличительные особенности данной программы:

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок реализации программы:

Программа курса волейбол рассчитана на 1 год.

В год-108 часов.

Форма реализации программы – очная.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 15-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Цель образовательной программы

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

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

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.

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты:

После окончания обучения учащийся должен знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 6 метров; - выполнять падения.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

Итоги реализации программы:

участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания. Способы определения результативности - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Форма фиксации результатов Классный (электронный) журнал; грамоты, дипломы, диагностическая карта (заполняется в декабре и мае). Формы подведения итогов реализации образовательной программы участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, результативность (грамоты, дипломы и т.д.)

Язык реализации программы:

в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке РФ, на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность. Согласно уставу ГБУ СОШ № 236, положению о дополнительной общеразвивающей программе в ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга преподавание проходит на государственном языке РФ.

Форма обучения:

- реализация программы возможна в очном, заочном и дистанционном режиме.

Особенности реализации программы:

Первым этапом освоения программы является теоретическая подготовка по правилам техники безопасности, гигиеническим требованиям, правилам поведения на волейбольной площадке, основам правил игры в волейбол.

Второй этап освоения программы проходит в виде практического освоения технических приемов и элементов игры в волейбол, игровому взаимодействию.

Третьим этапом освоения программы являются проведение внутришкольных соревнований, участие в соревнованиях различного уровня, оценка уровня физической подготовленности обучающихся, согласно нормативам.

Условия набора и формирования групп:

Условия набора:

- принимаются все желающие (с 15 до 17 лет) на основе заявления родителей.
- в начале учебного года в ходе массовой работы объявляется набор учащихся, желающих заниматься по данной программе.

- списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе санитарных норм, особенностей реализации программы.

Формы организации и проведения занятий:

Занятия проводятся в группе, в некоторых случаях возможны индивидуальные задания с отдельными обучающимися в рамках групповых занятий. Место проведения занятий- спортивный зал(аудиторные), а также спортивные залы и стадионы других учебных заведений(внеаудиторные).

Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие(лекция, демонстрация, мастер-класс, игра, соревнования)

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективного построения учебно-тренировочного процесса в системе подготовки волейболистов необходимо определенное материально-техническое оснащение процесса подготовки.

Демонстрационная аппаратура — кинопроектор, видеомagniтофон, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — секундомеры, прыгомеры. Использование технических средств срочной информации дает весьма ощутимый эффект в ускорении процесса обучения и совершенствования.

Оборудование включает стойки волейбольные; сетку и антенны; доску — демонстрационное (табло) и измеритель высоты сетки; стенку гимнастическую и др. Игры проводятся в залах, на открытых площадках. Крытые сооружения должны иметь деревянное или синтетическое покрытие с высотой свободного пространства над игровым полем не ниже 9-12,5 м.

Инвентарь — это гантели весом 1,5кг.; маты гимнастические; набивные мячи; скакалка; мячи теннисные, волейбольные; скамейки гимнастические.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется силами педагога дополнительного образования ГБОУ № 236 Правдиной О.С.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 236
_____ К.Ю.Самойлович
Приказ № 99-б от « 25 » 05 2023г.

Учебный план
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»
Возраст учащихся от 14 до 17 лет.

Срок реализации 1 год.

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|--|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Вводное занятие | 4 | 0 | 4 | Опрос. Вводное тестирование. |
| 2 | Техническая подготовка | 7 | 12 | 19 | Текущие контрольные нормативы по технической подготовленности, поэтапное тестирование личных достижений. |
| 3 | Тактическая подготовка | 3 | 26 | 29 | Поэтапное и итоговое тестирование 2-3 раза в год. |
| 4 | Общая физическая подготовка | 0 | 10 | 10 | Учебные игры с заданиями. |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 2 | 20 | 22 | Учебные игры с заданиями. |
| 6 | Соревнования и судейство | 4 | 18 | 22 | Учёт личных достижений в тестах и нормативах (дневник) |
| 7 | Контрольные испытания | 0 | 2 | 2 | Опрос, разбор соревнований, итоги личных достижений. |
| | всего | 20 | 88 | 108 | |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

Разработана и принята
решением Педагогического Совета
протокол № ____ от _____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

К.Ю.Самойлович
Приказ № ____ от _____ г

Календарный учебный график

к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»
Возраст учащихся от 14 до 17 лет.
Срок 1 год

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 1 год | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 108 | 2 раза в неделю по 2 часа и по 1 часу (всего 3 часа) |

