

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 288
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школы № 288
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
№ 01 от 30.08.2017 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 253 от 01.09.2017 года
Директор ГБОУ школы № 288
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
С.А. Чувахина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик
Помыканова Александра Денисовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
НАПРАВЛЕННОСТЬ	2
АКТУАЛЬНОСТЬ	2
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	3
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.....	4
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
<i>Личностные</i>	5
<i>Метапредметные результаты</i>	6
<i>Предметные результаты</i>	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Первый год обучения	7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Второй год обучения	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы общекультурный.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ в 2009 году, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Кроме того, волейбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Волейбол, являясь одной из самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Программа имеет модифицированный вид.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75), Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))». Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17; ст. 75). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по волейболу для детей 10-17 лет разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по волейболу. Обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы

начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом, поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья учащихся, 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.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Учащиеся общеобразовательной школы № 288 Санкт-Петербурга, в которой большое внимание уделяется деятельности физкультурно-спортивному направлению отделения дополнительного образования детей. Учащиеся традиционно принимают участие в физкультурно-спортивных соревнованиях всех уровней – школьного, районного, городского.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся и подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи программы:

- 1). Оздоровительные – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;
- 2). Воспитательные – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- 3). Образовательные – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в волейбол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития волейбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в волейбол и порядок проведения соревнований.

Вышеуказанные задачи решаются на основе главных дидактических принципов:

- доступности – заложен в содержании и методике работы, ориентированной на детей конкретного возраста с учетом возрастных особенностей;
- активности – предполагает активное участие во всех играх, соревнованиях, активную работу над собой;
- сознательности – предполагает осознанное отношение к занятиям, способствующее оздоровлению организма в целом;
- последовательности – основанном на построении учебного процесса «от простого к сложному» в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка;
- постепенности – предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на ребенка;
- дифференциации – обучение построено на индивидуальном подходе, учитывающем особенности каждого ребенка в отдельности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для учащихся разного возраста от 10 до 17 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребенку, через различный подход к физическому развитию учащихся. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения

Программа рассчитана на 2 года обучения. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей. Освоив базовый курс ребенок может и в дальнейшем посещать объединение.

Оптимальная наполняемость групп – 15 человек.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое и дидактико-методическое обеспечение

Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Школьный стадион (уличная волейбольная площадка)
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные сетки.
5. Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, фишки.
6. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды), манишки.
8. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Дидактико-методическое оснащение

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию учащихся. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Форма организации познавательной деятельности учащихся:

Форма организации занятий: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная, «круговая тренировка».

Занятия групп первого года обучения:

2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год)

Занятия групп второго года обучения:

2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение 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

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

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

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	4	4	-	Тестирование
2.	Правила игры и основы судейства. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	8	6	2	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	38	4	34	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	26	4	22	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка – виды передвижений волейболиста.	38	6	32	Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
6.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего	20	4	16	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Турниры.	10	4	6	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов
	Итого:	144	32	112	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Современное состояние волейбола в стране и в мире.	4	4	-	Тестирование
2.	Правила игры и основы судейства. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	8	6	2	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	38	4	34	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	26	4	22	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка – виды передвижений волейболиста.	38	6	32	Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
6.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего	20	4	16	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Турниры.	10	4	6	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов
	Итого:	144	32	112	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2017	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	04.09.2017	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др. В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.