



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 554 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
197371, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 21, к. 3, лит. А;
primschool-554@obr.gov.spb.ru

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом врио директора
от «30» августа 2022 г. № 201

С.Ю. Ковтун

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 8-12 лет

Разработчик:

Созина Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный (2 года)

Актуальность программы:

Данная программа направлена на современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в спорт в условиях агрессивной информационной среды. Программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки; тренируясь в неформальной обстановке ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Отличительные особенности программы/новизна:

Простота в обучении, простой инвентарь, делают этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также уделить внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы: дети обоих полов, возраста 8-12 лет.

В коллектив принимаются желающие (по результатам собеседования), не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей и справки от врача.

Объем и срок реализации программы: 2 года по 72 часа, всего - 144 часа.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа

Особенности реализации: Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ZOOM-платформы для онлайн-конференций, электронных ресурсов сети Интернет ресурсов, разработанных педагогами программы.

Цель и задачи программы:

Цель программы - всестороннее изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

Воспитательные:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Обучающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

Развивающие:

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Условия реализации программы:

- **язык обучения:** русский язык.
- **условия набора в коллектив:** принимаются желающие без медицинских противопоказаний со справкой от врача.
- **условия формирования групп:** допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основе собеседования и просмотра в случае наличия свободных мест.
- **количество детей в группе:** на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 15 человек.

• **формы проведения занятий:**

традиционные:

беседа, практическая работа, занятие-игра, соревнование, самостоятельная работа, тестирование, зачет.

нетрадиционные:

встреча со специалистами в области волейбола, занятия-соревнования.

- **формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая; индивидуальная, фронтальная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

• **Материально-техническое оснащение:**

1. сетка волейбольная – 1 штука;
2. стойки волейбольные – 2 штуки;
3. мячи волейбольные – 15 штук;
4. мячи набивные (1 кг) – 15 штук;
5. фишки – 10 штук;
6. гантели – 10-12 пар;
7. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
8. гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
9. гимнастические маты – 3 штуки;
10. скакалки – 15-20 штук;
11. рулетка – 1 штука;
12. секундомер – 2 штуки;
13. насос ручной – 1 штука.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по волейболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	3	3	-
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4
	ИТОГО:	72	4	68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	4	-
2.	Освоение техники передвижений	2	-	2
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1
8.	Овладение организаторскими способностями	5	-	5
	ИТОГО:	72	4	68

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный волейболист»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						2 раза в неделю по 1 часу
2 год						2 раза в неделю по 1 часу