Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА Педагогическим советом Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.	**УТВЕРЖДЕНА** Приказом № 42 от «28» августа 2019 г. Директор ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга _____ М.А. Дмитриенко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Новоселов Максим Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа по волейболу имеет *физкультурно-спортивную* ***направленность.***

Актуальность данной программы проявляется в сочетании оздоровительного и профилактического эффекта физических упражнений. Формирование и совершенствование умений и навыков в таких двигательных действиях, как ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий. Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями связан главным образом с повышением аэробных возможностей организма, уровнем общей выносливости и физической работоспособности. Мышечная работа как генератор энергии, используемая человеком за последние 100 лет, сократилась в 200 раз. Программа «Летающий мяч» помогает ребятам развивать общие и физические качества, находит эффективный путь повышения воспитательного потенциала, привитие санитарно - гигиенических навыков.

Отличительная особенность программы:

1) Простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения, большой зрелищности.

2) Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм.

3) Занятие волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

4) Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д.

5) Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Адресат программы:

Программа предназначена для девушек и юношей 7-11 классов, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель программы: создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным двигательным навыкам при игре в волейбол;
- обучить технике выполнения элементов волейбола;
- способствовать формированию правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- содействовать развитию координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- содействовать развитию общей физической выносливости и прыгучести;
- содействовать развитию внимательности;
- содействовать развитию наблюдательности.

Воспитательные:

- способствовать формированию интереса и привычек к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитывать коммуникативные качества личности ребенка;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость для достижения цели.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся от 12 до 17 лет. Набор осуществляется с желания учащегося заниматься данным видом спорта согласно письменного заявления и согласия родителей поступающего, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора и согласно санитарно – эпидемиологических прав и требований к наполняемости учебных групп при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям.

Формы организации деятельности

- групповая;
-индивидуальные;
-индивидуально-групповые.

Формы проведения занятий

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, эстафет, игр, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

Планируемые результаты освоения обучающимися

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Данная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести
обучающиеся в процессе реализации
программы внеурочной деятельности В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «волейбол» обучающиеся должны знать:

- основные правила игры в волейбол (индивидуальные, групповые, командные);
- технику игры (приемы, передачи мяча, стойки и перемещения);
- способы сохранения и укрепление здоровья(ЗОЖ);
- технику игры (нападение, защита; индивидуальные, групповые и командные

действия);

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- уметь:
- выполнять технику передачи мяча сверху и снизу;
- выполнять передачи на точность и подачу по зонам;
- выполнять специальную физическую подготовку и нападающий удар в прыжке;

В результате реализации программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.