

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 485
с углубленным изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 485 с углублённым
изучением французского языка
Протокол № 66
от "22" мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 485
с углублённым изучением
французского языка
Приказ № 104 от "02" июня 2023 г.

Директор _____/А.М. Петрова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Летящий мяч»**

Срок освоения 3 года
Возраст обучающихся 13-18 лет.

Разработчик:

Игнатьева Людмила Михайловна
педагог дополнительного образования
высшей категории.

Санкт-Петербург
2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям обучающихся среднего и старшего школьного возраста, и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости организма подростков к неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата, мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом, профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по волейболу ведущих команд спортивных школ, что улучшает восприятие изучаемого материала. Часть тренировочных занятий проходит под музыкальное сопровождение что благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии учащихся.

Адресат программы:

- возраст 13-18 лет (девушки и юноши).
- наличие интереса и мотивации к занятиям волейболом.
- наличие базовых знаний в данном предмете не требуются.
- наличие специальных способностей в данной предметной области не требуются
- наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не требуются
- физическое здоровье подростков: отсутствие противопоказаний занятий спортом

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и сроки выполнения – 144 час в год (36 недель), 4 часа в неделю; программа рассчитана на 3 учебных года – всего 432 часа.

Цели программы:

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма;
- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях волейболом.

Развивающие:

- развитие силовых и общефизических качеств;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств.

Планируемые результаты освоения.

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умение работать на результат;
- готовность к жизненному и личностному самоопределению.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности, умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

- владение необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, скрестные элементы практического опыта
- навыки или предпрофессиональные компетенции.

Планируемые результаты освоения.

По окончании обучающийся будет знать:

- историю возникновения и развития волейбольного движения в мире и России;
- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- правила технического выполнения;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять комплекс упражнений;
- применять свои практические и теоретические навыки в командных взаимодействиях на волейбольной площадке.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Формы обучения: очная

Особенности реализации программы.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие. Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, могут проходить также в форме выездных соревнований согласно учебному плану работы, мероприятий, организованных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Контроль:

Способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок.

Условия набора и формирование групп.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми при наличии медицинской справки.

Количество обучающихся в группе: 1-ый год обучения – до 15 человек
2-ой год обучения – до 12 человек
3-ий год обучения – до 10 человек

Количество человек в группах может изменяться по возрастным параметрам и анатомо-физиологических особенностей обучающихся.

Группы формируются разновозрастные, допускается дополнительный набор на второй и третий год обучения на основе тестирования.

Режим занятий:

Занятия проводятся по 4 часа в неделю. За год 36 недель

Формы организации и проведения занятий.

Занятие групповое, разминка ОФП и специальная, применение тактических приёмов в парах, тройках, группах. Учебная игра с разбором технических и тактических приёмов. Специальные физические упражнения для повышения функционального уровня учащихся, упражнения на развитие гибкости.

Формы проведения занятий: традиционные тренировочные занятия, матчевые встречи, соревнования.

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая, коллективная.

Материально-техническое оснащение.

1. Тренажёрный зал, спортивный зал с волейбольной разметкой.
2. Волейбольные мячи.
3. Гимнастические мостики.
4. Турник, гантели разного веса.
5. Скакалки гимнастические, секундомер, рулетка.
6. Аппаратура для просмотра видеозаписей, фильмов.
7. Раздевалка, умывальная и душевая комната.

Учебно-методическое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.2.	Беляев А.В., Булыкина А.В. Волейбол: теория и методика тренировки.- М., Физкультура и спорт,2007.
2.3.	Дж. Вейдер «Система строения тела»-М.//Физкультура и спорт, 2014г
2.4.	Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». - М.: Просвещение,2015 г.
2.5.	Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». - М.:«Владос-пресс», 2016 г.
2.6.	Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры – 2-е изд. – М., Физкультура и спорт 2007.
3.	Дополнительная литература для обучающихся
3.1.	Железняк Ю.Д. Юный волейболист : Учебное пособие для тренеров – М., 1988.

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по техники безопасности.	4	-	4	Тестирование
2	История развития волейбола в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека.	6	-	6	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	-	43	43	Контрольное испытание. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка.	-	38	38	Контрольное испытание. Тестирование
5	Технико- тактическая подготовка.	-	34	34	Контрольное испытание. Тестирование
6	Контрольные испытания	-	8	8	Соревнование
7	Итоговое занятие		4	4	Проверка скоростных качеств
8	Участие в соревнованиях	-	7	7	Контроль выполнения технических элементов
ИТОГО		10	134	144	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля аттестация
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	4	-	4	Тестирование
2	Гигиена спорта. Особенности развития олимпийских видов спорта (волейбол) в современности.	5	-	5	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	-	44	44	Контрольное испытание. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка.	-	36	36	Контрольное испытание. Тестирование
5	Технико- тактическая подготовка.	-	36	36	Контрольное испытание. Тестирование
6	Контрольные испытания	-	8	8	Соревнование
7	Итоговое занятие		4	4	Проверка скоростных качеств
8	Участие в соревнованиях	-	7	7	Контроль выполнения технических элементов
Итого		9	135	144	

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля аттестация
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	4	-	4	Тестирование
2	Гигиена спорта.	5	-	5	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	-	44	44	Контрольное испытание. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка.	-	36	36	Контрольное испытание. Тестирование
5	Технико- тактическая подготовка.	-	36	36	Контрольное испытание. Тестирование
6	Контрольные испытания	-	8	8	Соревнование
7	Итоговое занятие		4	4	Проверка скоростных качеств
8	Участие в соревнованиях	-	7	7	Контроль выполнения технических элементов
итого		9	135	144	