

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Протокол № 1 от 31.08.2023

Приказ № 200 от 31.08.2023

На заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ №87
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга




Муляр И.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Белый мяч»**

Срок освоения: 4 дня
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик:
Афремова Анна Борисовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивная.

Адресат программы:

Юноши и девушки 12-17 лет, пришедшие на занятия на добровольной основе и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям игровыми видами спорта.

Актуальность: Волейбол –увлекательная спортивная игра, эффективное средство всестороннего физического развития. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Обучение основным теоретическим и практическим аспектам игры в волейбол, позволит обучающимся, освоить базовые навыки и применять их в повседневной жизни.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы: общекультурный

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 12 учебных часов. Срок освоения 4 дня

Цель программы:

Ознакомить обучающихся с основными теоретическими знаниями и практическими навыками игры в волейбол

Задачи обучения:

Образовательные:

Теоретические знания

- 1.Ознакомить с техникой безопасности при игре в волейбол.
- 2.Ознакомить с основными правилами игры в волейбол.
- 3.Ознакомить с основными жестами судей

Практические знания

- 1.Обучить постановке рук при верхней передаче мяча
- 2.Обучить постановке рук при нижней передаче мяча
- 3.Обучить выходу под мяч
- 4.Обучить перемещениям и остановками на поле
- 5.Обучить технике нижней подаче

Развивающие:

- 1.Развивать основные двигательные качества
- 2.Развивать специальные способности и качества для успешного овладения игрой в волейбол.
- 3.Развивать познавательные способности, задействованные во время игры в волейбол
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),
 - память (зрительная и кинематическая),
 - мышление (пространственное и креативное).
4. Развивать конструктивные способности через овладение игрой в волейбол по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
- 2.Способствовать формированию навыка - добиваться поставленной цели.

3. Способствовать достижению комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.

Оздоровляюще:

- 1.улучшать функциональное состояние организма;
- 2.повышать физическую и умственную работоспособность;
- 3.способствовать снижению заболеваемости.

Планируемые результаты:

1.Предметные результаты

Знать

- Технику безопасности при игре в волейбол.
- Основные правила игры в волейбол.
- Основные жесты судей

Уметь

- Принимать верхнюю передачу мяча
- Принимать нижнюю передачу мяча
- Выходить под мяч
- Перемещаться и останавливаться на игровом поле
- Выполнять нижнюю подачу мяча

2.Метапредметные результаты

- Определять 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.

3.Личностные результаты

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам.
- Смогут оценить общий уровень своей игровой подготовки

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная

Особенности реализации

Занятия проводятся в каникулярное время, ежедневно с утра по 3 академических часа. Программа реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования.

Условия набора в коллектив:

В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья. Особых навыков не требуется.

Возможность дополнительного приема на обучение

Нет

Количество учащихся в группах

Наполняемость группы 15 человек

Особенности организации образовательного процесса

Программа включает в себя несколько модулей обучения:

Модули программы:

1. Теоретические знания.

Блоки:

- 1- Правила игры в волейбол
- 2- Техника безопасности на занятиях
- 3- Жесты судей

2. Техника и тактика игры

Блоки:

- 1- Техника выполнения верхней и нижней передач мяча
- 2- Техника выполнения нижней подачи мяча
- 3- Техника перемещения игроков на поле
- 4- Техника выхода пол мяч

3. ОФП

Блоки:

- 1- Общая физическая подготовка

Формы проведения занятий

Игра

Тренировочное занятие

Круговая тренировка

Контрольно – проверочное занятие

Формы организации деятельности учащихся

Фронтальная (со всеми учащимися одновременно)- теоретические занятия по технике безопасности, теоретические занятия, лекции и беседы по разделам программы, круговые тренировки, объяснение новых упражнений.

Групповая (в малых группах, в парах)- тренинги на развитие гибкости, силы мышц, координации, рефлексия и т.д.

Индивидуальная (отдельно с каждым учащимся) – коррекция ошибок

Материально - техническое оснащение программы

Для реализации программы требуется спортивный зал 18х 9 метров, имеющий высоту потолков не менее 6 метров.

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек):

волейбольные мячи (20 шт.)

волейбольная сетка (3 шт.)

гимнастическая стенка (8 шт.)

скакалка (15 шт)

гимнастические маты (15 шт.)

набивные мячи (15шт.)

гимнастические скамейки (5 шт.).

аптечка для оказания первой доврачебной помощи

Кадровое обеспечение

дипломированный специалист /инструктор по физической культуре и спорту, тренер/инструктор по волейболу, тренер/специалист/инструктор по игровым видам спорта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности при игре в волейбол	0.5	0.5		Устный опрос
2.	Основные правила игры в волейбол	0.5	0.5		Устный опрос
3.	Жесты судей	0.5	0.5		Устный опрос
4.	Передача мяча в игре	5.5		5.5.	Педагогическое наблюдение
5.	Перемещения и остановки в игре	1		1	Педагогическое наблюдение
6.	Нижняя подача мяча	3		3	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	1		1	Анкетирование
ИТОГО:		12	1.5	10.5	

УТВЕРЖДЕН:
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга

_____ Муляр И.В.

« _____ » _____ 2023 г.

Календарный учебный график
реализации общеразвивающей
программы по волейболу «Белый мяч»
на 2023-2024 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			1	4	12	4 раза в неделю по 3 часа (12 часов в неделю)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Белый мяч»

Содержание программы

Раздел 1: Техника безопасности при игре в волейбол. 0.5 часа.

Теория- техника безопасности при игре в волейбол. Правила поведения на занятиях и в общественных местах.

Форма контроля -устный опрос

Раздел 2: Основные правила игры в волейбол. 05. часа

Теория – основные правила игры в волейбол.

Форма контроля -устный опрос

Раздел 3: Жесты судей. 05. часа

Теория – основные жесты судей.

Форма контроля- устный опрос

Раздел 4: Передача мяча в игре. 5.5 часов

Практика- упражнения на формирование правильной постановки рук при передаче мяча

Форма контроля -педагогическое наблюдение

Раздел 5: Перемещение и остановки в игре. 1 час.

Практика- выполнение практических заданий по перемещению и остановкам на игровом поле

Форма контроля -педагогическое наблюдение

Раздел 6: Нижняя подача мяча. 3 часа.

Практика- упражнения на формирование правильной подачи мяча

Форма контроля -педагогическое наблюдение

Раздел 7: Итоговое занятие.1 час

Практика- товарищеский матч

Форма контроля- анкетирование

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно – методический комплекс программы состоит из четырёх компонентов:

1. Нормативно – правовая база
2. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)
3. Система средств обучения
4. Система средств контроля результативности обучения

I. Нормативно – правовая база – включает в себя нормативную документацию необходимую педагогу для работы в образовательном учреждении.

II. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база).

Список литературы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=seRoHZpMoQA> – обучение передачам в волейболе, видеоролики
2. <http://pculture.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры
3. <http://fizkultura-obg.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры
4. http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf - правила по волейболу
5. <http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/> - судейство и жесты в волейболе

III. Система средств обучения – материалы используемые педагогом для проведения занятий.

1. Дополнительная общеразвивающая программа
2. Календарно – тематическое планирование
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
4. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления.
5. Методики развития основных физических качеств
6. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.
7. Технологии развивающего обучения
8. Игровые технологии
9. Информационно – коммуникативные технологии
10. Здоровьесберегающие технологии
11. Электронные образовательные ресурсы:
- компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы
- банк видеоматериалов с комплексами упражнений
12. Информационные материалы к разделам программы

IV. Система средств контроля и результативности обучения – представляет собой различные виды анкетирования и мониторинга.

1. Мониторинг «Диагностическое тестирование физической подготовленности учащихся»
2. Темы устных опросов «Техника безопасности при игре в волейбол», «Основные правила игры в волейбол», «Жесты судей»
3. Педагогический мониторинг уровня освоения разделов программы

4. Анкетирование «Итоги обучения»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится до начала занятий с целью выявления уровня подготовленности учащихся.

Формы:

- медицинский контроль (справки о здоровье, допуск на занятия)
- диагностическое тестирование (тестирование физической подготовленности к занятиям)

Физическое развитие и физическая подготовленность

1. ***Бег на 60 м***

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. ***Прыжок в длину с места.***

Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

3. ***Бег 100 метров***

Тест предназначен для определения выносливости.

Проводится в парке по пересеченной местности. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается переход на шаг.

4. ***Челночный бег 3 x 10 м***

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

5. ***Подтягивание на перекладине (мальчики)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

6. ***Отжимания (девочки)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

7. ***Подъем туловища за 1 мин.***

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Засчитывается количество сгибаний за 1 мин.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий)

Результаты тестирования подвергаются анализу. Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы»

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного курса для отслеживания уровня освоения учебного материала учащимися.

Формы:

- устные опросы по теоретически разделам программы
- педагогическое наблюдение

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- Педагогическое наблюдение (анализ итогового товарищеского матча)

-Анкетирование учащихся