

«ПРИНЯТА»

Решением
Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 166
протокол № 9/2024-2025 от «25» мая 2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Исполняющий обязанности
директора ГБОУ гимназии № 166
_____ Е. Е. Мошников
Приказ № 175 от 20 мая 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Активный бросок (Волейбол)

Возраст учащихся: 11 – 17 лет (5 – 11 класс)
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы
Педагог дополнительного образования
Фарбман Аркадий Михайлович

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы.

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность

Адресат программы.

В секции волейбола принимаются юноши и девушки 11 – 17 лет (5 – 11 класс).

Актуальность образовательной программы.

Актуальность программы - в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Двухлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия в секции волейбола позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Уровень освоения - общекультурный

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 432 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 учебных часа из расчёта 144 часа в год.

Цель образовательной программы – организация детского досуга, всестороннее развитие личности учащегося и обучение азам волейбола.

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- обучение основам гигиены и здорового образа жизни;
- знакомство с историей возникновения и развития игры «Волейбол»;
- знакомство с правилами техники безопасности на занятиях по волейболу;
- знакомство с правилами игры в волейбол;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- обучение правильному распределению физической нагрузки;

Развивающие:

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие волевых и умственных способностей;
- повышение работоспособности;

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

Планируемые результаты.**Предметные**

- базовый уровень ОФП;
- знание основных правил и приёмов игры в волейбол;
- умение правильно распределять физическую нагрузку во время игры в волейбол;
- знание основ гигиены и здорового образа жизни.

Метапредметные

- умение самостоятельно проводить разминку;
- умение концентрироваться во время выполнения учебной задачи;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проявление мотивации и понимание необходимости обучения и развития.

Личностные

- дисциплинированность, ответственность, организованность, целеустремленность, собранность, трудолюбие, способность к самоорганизации и самоконтролю
- способность к адекватной самооценке и рефлексии по итогам выступлений и сдачи зачетов, проявление духа честного соперничества, спортивной этики, уважения к противнику.
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.**Язык реализации программы**

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп

Прием в группы производится ежегодно с 1 сентября. Принимаются юноши и девушки в возрасте 11 – 17 лет (5 – 11 класс) имеющие базовые знания по предмету «физическая культура» и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;

На последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения

общеразвивающей программы.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой реализации программы является занятие.

- групповые учебно-тренировочные;
- индивидуальные;
- спортивные соревнования и товарищеские спортивные встречи разного уровня;
- наблюдение и анализ спортивных соревнований;
- судейская практика.

Формы обучения с применением дистанционных технологий: чат-занятия, он-лайн тестирования, видео, занятия по видеосвязи, просмотр обучающих видеозаписей.

Образовательный процесс освоения данной программы предусматривает 2 этапа обучения.

Главной формой подведения итогов являются соревнования, в которых принимают участие все обучающиеся.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с раздевалками, оборудованный для игры в волейбол (волейбольные стойки с сеткой);
- волейбольные мячи;
- насос;
- обручи разного диаметра;
- шведские стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- подкидной (гимнастический) мостик;
- скакалки;
- спортивная резина разного усилия;
- координационная лестница;
- набивные мячи (1 – 3 кг);
- гимнастические палки;
- секундомер;
- судейский свисток.

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог со специальным педагогическим образованием.

Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
3	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	2	20	22	
7	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
8	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	2	20	22	
6	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	2	20	22	
6	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	