Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского

района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

Бянкина Светлана Феоктистовна

Подписано цифровой подписью: Бянкина Светлана Феоктистовна

Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч»

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Разработчик:
Львов Валерий Иванович
педагог дополнительного образования

1.Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Под физкультурнооздоровительной направленностью подразумевается привлечение школьников к здоровому образу жизни, формирование у них привычки и потребности к систематическим занятиям по волейболу, а также воспитание морально-волевых и нравственных качеств гармоничной личности.

Актуальность программы «летающий мяч» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта в нашей стране.

Программа опирается на следующие нормативно-правовые документы: указ президента РФ от 01.06.2012 №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.», постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 29 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 гг.», «Концепцию дополнительного образования детей», утверждённую распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41)

Разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008.

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года.

Общее количество учебных часов - 288 часов.

Базовый уровень освоения.

Отличительная особенность программы

Данная образовательная программа разработана на основе авторской программы Железняка Ю.Д. «Волейбол в школе». М.: Физкультура и спорт.2000. Однако ее большая часть создана благодаря личному педагогическому опыту автора.

Основное предназначение программы состоит в обучение ребёнка основным техническим и тактическим действиям волейбола, повышения его уровня физической подготовленности и воспитание смелости, уверенности, дисциплинированности и коллективизма.

Адресат программы.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11 – 16 лет. Группы формируются по возрасту, учащиеся зачисляются на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса.

Цель и задачи программы

Цель программы:

обучить занимающихся основам волейбола

Задачи программы

-обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол;

-формирование и развитие творческих способностей учащихся;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-профессиональное самоопределение учащихся;

-личностное развитие учащихся;

-социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

- *формирование общей культуры учащихся;*
- *выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.*

Решение задач для группы первого года обучения:

- формирование интереса к систематическим занятиям по волейболу; укрепление здоровья
- детей средствами физической культуры; обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в волейбол; формирование навыков соблюдения спортивной
- этики, дисциплины; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного
- мастерства в спортивных школах.

Решение задач для группы второго года обучения:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки; формирование навыков
- соблюдения спортивной этики, дисциплины; развитие навыков
- общения и коммуникации в детском коллективе; формирование
- навыков тактической игры в зонах атаки и защиты; овладение техники нападающего удара в прыжке развитие морально-волевой устойчивости, смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Условия реализации программы:

Специальный отбор в коллектив не проводится (в том числе и учащиеся второго года обучения), если нет медицинских противопоказаний.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям: Первый год обучения 11-13 лет (не менее 12 человек). Второй год обучения 14-16 лет (не менее 10 человек).

Занятия проводятся: 1 год обучения- 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа (144 час.) 2 год обучения - 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 час. (144 час.)

В группы принимаются дети 11-16 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в Спортивный клуб школы 692, для обучения по общеобразовательной программе «Летающий мяч», осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава спортивного клуба и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - не менее 12человек.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год.

Формы проведения занятий

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку

выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие **формы организации занятий**: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

1. **При фронтальной форме организации занятий** группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся. 2. **При групповой форме организации занятий** спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

3. **При индивидуальной форме организации занятий** каждый занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

4.**Круговая форма** *предполагает последовательное выполнение занимающимися упражнений на различных «станциях»*. Обычно оборудуются несколько «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. **«При реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

-могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся с учащимися по группам или индивидуально; - используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816.»

Место занятий - игровые площадки и спортивные залы общеобразовательных школ г. СанктПетербурга.

Материально-техническое обеспечение:

3. Материально-техническое оснащение:

1.спортивный зал

2.волейбольная площадка
3 .раздевалки
4..маты – 10 шт.
5.барьеры – 10 шт.
6. скамейки – 8 шт.
7 волейбольная сетка – 3 шт..
8 набивные мячи – 10 шт.
9 скакалки - 20 шт.
10 стойки - 2 шт.
11 волейбольные мячи - 10 шт.
12 табло – 1 шт.
13 форма – 10 комплектов.
14 свистки – 3 шт.

Соревнования: турниры по волейболу районного уровня, товарищеские матчи.

Планируемые результаты

Группа года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники волейбола.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к волейболу, овладеть элементарными навыками игры в волейбол.

Группа 2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики волейбола при помощи специальных упражнений.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			**Формы контроля**
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности, организационные вопросы.	2	2	-	текущий
2.	Развитие технических умений.	80	10	70	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	30	-	30	текущий
4.	Тактическая подготовка	10	5	5	текущий
5.	Соревнования (участия в турнирах).	18	-	18	итоговый
5.	Контрольные и итоговые занятия .	4	-	4	итоговый
6.	**Итого**	144	17	127	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			**Формы контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	текущий
	Инструктажи по технике безопасности, организационные вопросы.				
2.	Развитие технических умений.	90	10	80	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	20	-	20	текущий
4.	Тактическая подготовка	10	5	5	текущий
5.	Соревнования (участия в турнирах).	18	-	18	итоговый
5.	Контрольные и итоговые занятия .	4	-	4	итоговый
6	**Итого**	144	17	127	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			по плану	Факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	14.09	
2	Основные правила игры в волейбол.	2	18.09	
3	Техника передвижения игрока.	2	21.09	
4	Нижний приём.	2	25.09	
5	Верхний приём	2	28.09	
6	Передачи мяча	2	2.10	
7	Нижняя прямая подача.	2	5.10	
8	Боковая прямая подача.	2	9.10	
9	Верхняя прямая подача.	2	12.10	
10	Общая физическая подготовка.	2	16.10	
11	Передача мяча в прыжке	2	19.10	
12	Передача мяча в прыжке	2	23.10	
13	Прямой нападающий удар	2	26.10	

14	Прямой нападающий удар	2	30.10	
15	Блокирование	2	2.11	
16	Блокирование	2	6.11	
17	Тактика подачи	2	9.11	
18	Тактика игры в защите	2	13.11	
19	Специальная физическая подготовка	2	16.11	
20	Двухсторонняя игра	2	20.11	
21	Двухсторонняя игра	2	23.11	
22	Нижний приём	2	27.11	
23	Нижний приём	2	30.11	
24	Верхний приём	2	4.12	
25	Верхний приём	2	7.12	
26	Нижняя прямая подача	2	11.12	
27	Нижняя прямая подача	2	14.12	
28	Верхняя прямая подача	2	18.12	
29	Верхняя прямая подача	2	21.12	
30	Блокирование	2	25.12	
31	Блокирование	2	28.12	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	11.01.2021 г	
33	Тактические действия в нападении	2	15.01	
34	Двухстороння игра (Соревнование)	2	18.01	
35	Двухстороння игра	2	22.01	
36	Общая физическая подготовка	2	25.01	
37	Прямой нападающий удар	2	29.01	
38	Прямой нападающий удар	2	1.02	
39	Передачи в движении	2	5.02	
40	Передачи в движении	2	8.02	
41	Передачи в кругу с последующим нападающим ударом	2	12.02	
42	Нижний приём	2	15.02	
43	Нижний приём	2	19.02	
44	Стандартные положения	2	22.02	
45	Двухсторонняя игра	2	26.02	
46	Двухсторонняя игра	2	1.03	
47	Нижняя прямая подача	2	5.03	
48	Нижняя прямая подача	2	12.03	
49	Верхняя прямая подача	2	15.03	
50	Верхняя прямая подача	2	19.03	
51	Блокирование	2	22.03	
52	Блокирование	2	26.03	
53	Нижняя прямая подача	2	29.03	
54	Нижняя прямая подача	2	2.04	
55	Верхний приём	2	5.04	
56	Нижний приём	2	9.04	
57	Нижний приём	2	12.04	

58	Двухсторонняя игра	2	16.04	
59	Двухсторонняя игра	2	19.04	
60	Передача мяча в прыжке	2	23.04	
61	Передача мяча в прыжке	2	26.04	
62	Двухсторонняя игра	2	30.04	
63	Передачи в движении	2	7.05	
64	Передачи в движении	2	14.05	
65	Жонглирование, передачи.	2	17.05	
66	Двухсторонняя игра	2	21.05	
67	Эстафеты с мячами	2	24.05	
68	Двухсторонняя игра	2	28.05	
69	Передачи в кругу с последующим нападающим ударом	2	31.05	
70	Двухсторонняя игра	2	4.06	
71	Эстафеты с мячами	2	7.06	
72	Двухсторонняя игра	2	11.06	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 ***год обучения***

Календарно-тематическое планирование

№	**Содержание материала**	**Количество часов**	**Дата**	
			по плану	**Факт**
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	14.09	
2	Основные правила игры в волейбол.	2	18.09	
3	Техника передвижения игрока.	2	21.09	
4	Нижний приём.	2	25.09	
5	Верхний приём	2	28.09	
6	Передачи мяча	2	2.10	
7	Нижняя прямая подача.	2	5.10	
8	Боковая прямая подача.	2	9.10	

9	Верхняя прямая подача.	2	12.10	
10	Общая физическая подготовка.	2	16.10	
11	Передача мяча в прыжке	2	19.10	
12	Передача мяча в прыжке	2	23.10	
13	Прямой нападающий удар	2	26.10	
14	Прямой нападающий удар	2	30.10	
15	Блокирование	2	2.11	
16	Блокирование	2	6.11	
17	Тактика подачи	2	9.11	
18	Тактика игры в защите	2	13.11	
19	Специальная физическая подготовка	2	16.11	
20	Двухсторонняя игра	2	20.11	
21	Двухсторонняя игра	2	23.11	
22	Нижний приём	2	27.11	
23	Нижний приём	2	30.11	
24	Верхний приём	2	4.12	
25	Верхний приём	2	7.12	
26	Нижняя прямая подача	2	11.12	
27	Нижняя прямая подача	2	14.12	
28	Верхняя прямая подача	2	18.12	
29	Верхняя прямая подача	2	21.12	
30	Блокирование	2	25.12	
31	Блокирование	2	28.12	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	11.01.2021 г	
33	Тактические действия в нападении	2	15.01	
34	Двухстороння игра (Соревнование)	2	18.01	
35	Двухстороння игра	2	22.01	
36	Общая физическая подготовка	2	25.01	
37	Прямой нападающий удар	2	29.01	
38	Прямой нападающий удар	2	1.02	
39	Передачи в движении	2	5.02	
40	Передачи в движении	2	8.02	
41	Передачи в кругу с последующим нападающим ударом	2	12.02	
42	Нижний приём	2	15.02	
43	Нижний приём	2	19.02	
44	Стандартные положения	2	22.02	
45	Двухсторонняя игра	2	26.02	
46	Двухсторонняя игра	2	1.03	
47	Нижняя прямая подача	2	5.03	
48	Нижняя прямая подача	2	12.03	
49	Верхняя прямая подача	2	15.03	
50	Верхняя прямая подача	2	19.03	
51	Блокирование	2	22.03	
52	Блокирование	2	26.03	

53	Нижняя прямая подача	2	29.03	
54	Нижняя прямая подача	2	2.04	
55	Верхний приём	2	5.04	
56	Нижний приём	2	9.04	
57	Нижний приём	2	12.04	
58	Двухсторонняя игра	2	16.04	
59	Двухсторонняя игра	2	19.04	
60	Передача мяча в прыжке	2	23.04	
61	Передача мяча в прыжке	2	26.04	
62	Двухсторонняя игра	2	30.04	
63	Передачи в движении	2	7.05	
64	Передачи в движении	2	14.05	
65	Жонглирование, передачи.	2	17.05	
66	Двухсторонняя игра	2	21.05	
67	Эстафеты с мячами	2	24.05	
68	Двухсторонняя игра	2	28.05	
69	Передачи в кругу с последующим нападающим ударом	2	31.05	
70	Двухстороння игра	2	4.06	
71	Эстафеты с мячами	2	7.06	
72	Двухсторонняя игра	2	11.06	