

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

1 год обучения (5-11 кл.)

Количество часов по учебному плану: 34 часа

Разработчик: Бушманов А.Н.,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной дисциплины

«дополнительных образовательных
программ»

Протокол № 5

от «26» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург
2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из игровых видов спорта. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Волейбол» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Данная программа разработана на основе закономерностей и принципов тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности секции объединения дополнительного образования. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского волейбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр. Данная программа имеет прямое влияние на достижение результатов основной образовательной программы воспитанников Нахимовского военно-морского училища.

1.3. Отличительные особенности программы.

Характерными свойствами программы, отличающими от других, является образовательная деятельность, ориентированная на:

- создание необходимых условий для личностного развития воспитанников, позитивной специализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников заниматься физической культурой и спортом (волейболом);
- формирование и развитие способностей воспитанников, занимающихся волейболом, выявление, развитие и поддержку;
- формирования культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель – укрепление здоровья воспитанников и формирование у занимающихся стойкого интереса к волейболу и спорту, выявление талантливых воспитанников по отношению к спортивным играм и волейболу, гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, а также опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости и освоение базовых технических приемов игры, обучение умению тренироваться.

1.6. Задачи:

Обучающие:

- обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол;
- познакомить воспитанников с историей волейбола, правилами соревнований и методикой судейства.

Развивающие:

- развить общую, специальную и скоростную выносливость, ловкость, быстроту и точность реакции;
- развить эмоциональную и моральную устойчивость.

Воспитательные:

- побудить воспитанника к внутренней работе над собой, воспитывать

доброту, дружелюбие, терпимость;

- воспитывать трудолюбие, готовность прийти на помощь, аккуратность.

1.7. Условия реализации программы:

Уровень освоения программы – общекультурный уровень.

Условия набора – желающие воспитанники с 10 лет и разрешение врача. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 16-20 чел. (занятия организуются классами).

Формы занятий (контроля):

- *по организации* – коллективные;
- *по проведению* – комбинированные (теоретические и практические занятия, игра).

Методы организации занятий.

Словесные методы – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

1.8. Планируемые результаты программы:

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является:

- привлечение максимально возможного количества воспитанников учебного курса к занятиям волейболом;
- обеспечение укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся;
- сформированность высокого уровня тактико-технической и специальной физической подготовленности;
- подготовка волевых игроков-личностей, преданных волейболу.

Формы определения результативности (эффективности) программы – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского

объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.