ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта волейбол - «Тай - брейк» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися в группах спортивно-оздоровительного этапа,  для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на общую физическую подготовку, необходимую для овладения техники в волейболе.

    Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение  основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

**Актуальностью** Программы  является то, что её реализация позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий детей школьного возраста, общей физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность  позволяет решить проблему занятости свободного времени детей,  формированию физических качеств, пробуждение  интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительной особенностью** программы является проведение тренировочных занятий по месту осуществления основной образовательной деятельности.

**Цель программы Модуль 1 общеподготовительный** – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

**Основные задачи Модуль 1 общеподготовительный:**

**1.Образовательные:**

-изучить комплексы ОРУ с предметами и без, на тренажерах.

2.Воспитательные:

-формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3.Оздоровительные:

-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся

**Цель программы Модуль 2 (специализированный)** –обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы специализированного модуля:**

1.Образовательные:

- овладение основами вида спорта – волейбол;

-всестороннее развитие физических способностей обучающихся; воспитание личностных качеств юных спортсменов;

2.Воспитательные:

-популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-организация свободного времени обучающихся, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

3.Оздоровительные:

-укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни.

**Специфика организации обучения** исходит из:

-наличия и условий тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки;

-постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулям:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 2 часа в неделю.

- Модуль 2- специализированный – 4 часа в неделю.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы по двум модулям.

Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Тай - брейк»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Просвещения, д.1. (МБОУ «Коммунарская СОШ №3»).

**Возраст обучающихся –11– 17 лет.**

**Программа рассчитана на один год обу­чения.**

**Формирование групп.**

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число учащихся  в группе  (минимальное и максимальное) |
| 1 | 11 | 16 | 15 - 30 |

**Режим занятий общеподготовительного модуля:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 37 недель;

- общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) –74;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий специализированного модуля:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся два раз в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 37 недель;

- общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) –148;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** осуществляется с 1 по 14 сентября текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования.

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе «Тай - брейк» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и электронной регистрации (подача заявки) на p47.навигатор.дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, индивидуальной работа).

**Условия реализации Программы:**

1.Оборудование и инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

2.Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки, трусы спортивные, лосины, спортивная обувь.

3.Кадры

-Сунцов Дмитрий Андреевич

**Ожидаемые результаты:**

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

-выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.