

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города феде-
рального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____ О.А. Клекоцок
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Срок освоения 1 год
Возраст обучающихся от 12 до 15 лет

Разработчик:
Плотников Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе и России.

Актуальность программы заключается в том, что данная программа востребована учащимися, которые хотят заниматься спортивной игрой волейбол. Программа ценна своей практической значимостью. Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития школьников 10-16 лет, реального уровня их физической подготовленности. Спортивные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают ребят к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Новизна программы отличается от предыдущих тем, что в программу включено определенное количество часов на подводящие игры, а также частичное изучение таких видов как пионербол, баскетбол, футбол, гандбол, подвижные игры с мячом. Позволяющие использовать разносторонние методики обучения игре в волейбол.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Волейбол» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 учебных часа в год, по 2 часа 2 раза в неделю.

Основная цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых для жизни двигательных и морально-волевых качеств, через развитие умения играть в волейбол, с применением новых образовательных технологий, а также выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными приемами техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- научить основам знаний о правилах игры в пионербол, жестах судей и судействе спортивной игры волейбол;

Развивающие:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость);
- развивать межличностные компетенции, которые направлены на организацию эффективного взаимодействия в волейболе и связаны с согласованностью игровых действий всей команды, с так называемым коллективным замыслом.

Воспитательные:

- воспитывать мотивацию уметь играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

Условия реализации программы:

Программа «Волейбол» реализуется для учащихся 12-15 лет. Срок реализации программы 1 год.

Режим работы:

Первый год обучения – 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раза в неделю 2 ч.

Условия набора.

В спортивную секцию «Волейбол» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий — групповая.

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не более 15 человек

Критерии и формы оценки качества знаний Оценочные материалы

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам
- районные и городские соревнования.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно -сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Волейбол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- проявят первоначальное желание быть ответственными, трудолюбивыми, самодисциплинированными;
- проявят желание быть ответственными за личные и коллективные успехи;
- получат знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты:

- освоение способности анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- получат практические умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- получат представление об основах игры в волейбол;
- познакомятся с правилами игры и первоначальными навыками игры в волейбол;
- приобретут опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

-освоят практику организации и проведения игры с разной целевой направленностью.

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть.

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах при проведении игры.

Материально-техническое оснащение программы:

Для успешной реализации программы «Волейбол» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Стойки волейбольные

Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Перекладина навесная универсальная

Набор для подвижных игр

Аптечка медицинская

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Мячи набивные

Подкидной гимнастический мостик

Гимнастические маты

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	10 сентября 2024 года	29 мая 2025 год	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 2 часа

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое

1	Развитие пионербола. Правила соревнований по волейболу. Мониторинг ОФП. Бег 30 м (6x5 м), сек. Прыжок в длину с места, см.	2	10.09.2024	
2	Мониторинг ОФП. Бег 500 м, мин. Наклон вперед из положения сидя, см. Метание набивного мяча из-за головы, до 1 кг.	2	12.09.2024	
3	Мониторинг ОФП. Подтягивание на высокой/низкой перекладине из виса, раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 60 с.	2	17.09.2024	
4	Мониторинг СФП. Разметка площадки. Подача в пределы площадки.	2	19.09.2024	
5	Мониторинг СФП. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4. Подача на точность.	2	24.09.2024	
6	Разметка площадки. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	2	26.09.2024	
7	Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	2	01.10.2024	
8	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Развитие силы мышц рук.	2	03.10.2024	
9	Броски набивного мяча в парах, в стенку, через сетку. Развитие силы мышц рук.	2	08.10.2024	
10	Перемещение приставным шагом. Развитие силы мышц рук. Игра «Вызов номеров».	2	10.10.2024	
11	Челночный бег 3x10м, 4x9м с предметами и без. Развитие координационных качеств.	2	15.10.2024	
12	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Развитие силы мышц рук.	2	17.10.2024	
13	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Развитие силы мышц рук.	2	22.10.2024	
14	Подача мяча. Развитие силы мышц рук.	2	24.10.2024	
15	Упражнения с мячом. Подача мяча. Нижняя подача и верхняя подача. Развитие силы мышц рук.	2	29.10.2024	
16	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Развитие силы мышц рук.	2	31.10.2024	
17	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Развитие силы	2	05.11.2024	

	мышц рук.			
18	Подача мяча. Бег с остановками и изменением направления. Развитие силы мышц рук.	2	07.11.2024	
19	Передача мяча двумя руками снизу. Развитие силы мышц рук.	2	12.11.2024	
20	Броски мяча в парах на скорость передачи за 30 секунд. Упражнения на координацию.	2	14.11.2024	
21	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	2	19.11.2024	
22	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	2	21.11.2024	
23	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	2	26.11.2024	
24	Передача мяча через сетку с места. Развитие силы мышц рук.	2	28.11.2024	
25	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Развитие прыгучести.	2	03.12.2024	
26	Передача мяча. Развитие прыгучести.	2	05.12.2024	
27	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	2	10.12.2024	
28	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	2	12.12.2024	
29	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2	17.12.2024	
30	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2	19.12.2024	
31	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	2	24.12.2024	
32	Совершенствование техники владения мячом. Умение выполнить быструю передачу при приёме мяча с подачи в падении.	2	26.12.2024	
33	Игра по упрощённым правилам с заданиями. Правила игры.	2	09.01.2025	
34	Игра в волейбол по упрощённым правилам. ОФП.	2	14.01.2025	
35	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	16.01.2025	
36	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	21.01.2025	
37	Контроль выполнения подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	23.01.2025	

38	Контроль выполнения подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	28.01.2025	
39	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2	30.01.2025	
40	Обучение нападающему удару. Отработка хлестообразного движения кистью. Развитие прыгучести.	2	04.02.2025	
41	Обучение нападающему удару. Отработка хлестообразного движения кистью. Развитие прыгучести.	2	06.02.2025	
42	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	2	11.02.2025	
43	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	2	13.02.2025	
44	Передача через сетку в прыжке или нападающий удар. Развитие прыгучести.	2	18.02.2025	
45	Передача через сетку в прыжке или нападающий удар. Развитие прыгучести.	2	20.02.2025	
46	Нападающий удар через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Развитие прыгучести.	2	25.02.2025	
47	Нападающий удар с первой линии. Развитие скоростно	2	27.02.2025	
48	Нападающий удар с первой линии. Развитие скоростно	2	04.03.2025	
49	Нападающий удар со второй линии. Прыжки. Развитие прыгучести.	2	06.03.2025	
50	Нападающий удар после передачи. Прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	2	11.03.2025	
51	Нападающий удар после передачи. Прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	2	13.03.2025	
52	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.	2	18.03.2025	
53	Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.	2	20.03.2025	
54	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	2	25.03.2025	

55	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	2	27.03.2025	
56	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	2	01.04.2025	
57	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	2	03.04.2025	
58	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	2	08.04.2025	
59	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	2	10.04.2025	
60	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	2	15.04.2025	
61	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	2	17.04.2025	
62	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2	22.04.2025	
63	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2	24.04.2025	
64	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	2	29.04.2025	
65	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	2	06.05.2025	
66	Техника выполнения блока. Развитие прыгучести.	2	13.05.2025	
67	Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2	15.05.2025	
68	Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2	20.05.2025	
69	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	2	22.05.2025	
70	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	27.05.2025	
71	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	28.05.2025	
72	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	29.05.2025	
		144 ч		

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Унать техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Узнать технику верхних передач;
9. Узнать технику передач снизу;
10. Узнать технику верхнего приема мяча;
11. Узнать технику нижнего приема мяча;

12. Узнать технику подачи мяча снизу;
13. Узнать технику верхней прямой подачи мяча;
14. Узнать технику нападающего удара;
15. Узнать навыки судейства;
16. Уметь управлять своими эмоциями;
17. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
18. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
19. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
20. Овладеть техникой блокировки в защите;
21. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Методические материалы

Учебники:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	Железняк Ю. Д.	К мастерству в волейболе.	2008	М.:

				Просвещение.
--	--	--	--	--------------

Методические пособия для учителя:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	Железняк Ю. Д.	Тактическая подготовка волейболистов.	2015	Смоленск
2	В.И. Лях. А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС)	2015	М.: Просвещение.
3	Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов	Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС)	2015	М.: Просвещение.
4	Григорьев Д.В.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор	2016	М.: Просвещение

Дидактические материалы:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	М.В.Видякин	Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе	2006	Волгоград: Учитель
2	Фурманов А. Г.	Волейбол на лужайке, в парке, на траве.	2012	М: «Кристалл»
3	Фидлер М.	Волейбол.	2002	М.: Просвещение

1. Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно - методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Основы знаний	пособия, презентации	вопросы, тест	6 ч	Сайт
Специальная физическая подготовка	видеоряд, фильмы	Логические задания Ситуативные задачи	10 ч	Сайт Форум
Технические и тактические приемы	видеоряд, фильмы	Логические задания Ситуативные задачи	18 ч	Сайт