

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 398  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 398  
Протокол № 8 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 398  
от 14.06.2024 № 14-од

\_\_\_\_\_ Н.П.Колоколова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок освоения: 108 часов

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования:  
Чеплагина Елена Анатольевна

Санкт-Петербург  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;
- Устав ГБОУ школы № 398 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры 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.

Программа «Волейбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Педагогической целесообразностью программы является то, что специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов ребят (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность ребят, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии волейболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

**Направленность программы** объединения «Волейбол» по содержанию является физкультурно-спортивной.

**По уровню освоения** базовым, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы

**По форме организации** групповой.

**Актуальность программы** состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. Это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер волейбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый волейболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Благодаря заинтересованности учащихся в волейболе, появляется возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни ловкости, силы и выносливости, развивать мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

**Новизна программы.**

В процессе занятий по этой программе у учащихся этого возраста не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей в возрасте 14-17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

**Цель программы:**

Формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в волейбол.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной

- организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
  - освоение ударов по мячу и остановок мяча;
  - овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
  - освоение техники ведения мяча;
  - освоение техники ударов по воротам;
  - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
  - освоение тактики игры.

*Развивающие:*

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

*Воспитательные:*

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты:**

- овладеют навыками технической подготовки волейболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать основные правила игры в волейбол;
- приобретут навыки участия в, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район).

**Личностные результаты:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформировать систему представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты:**

- будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;
- будут уметь планировать режим дня;
- приобретут умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей, или сложившейся ситуацией;
- приобретут способность к волевому усилию (саморегуляции).

**Условия реализации образовательной программы**

Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг

обучающихся. С ее помощью можно заниматься волейболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 108 часов в год, включая участие в соревнованиях и турнирах различного уровня. Одно занятие состоит из двух академических часов.

Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и волейбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров, выступающих в российском волейбольном первенстве, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

#### **Формы проведения занятий:**

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра;
- соревнование;
- тестирование.

#### **Форма обучения:**

- очная;
- групповая.

#### **Режим занятий:**

1 год обучения - 108 часов в год, 6 часов в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 4 академических часа, один академический час – 45 минут.

#### **Методика организации занятия:**

Занятия по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (беды, лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов);
- открытое занятие;
- тренировочное занятия;
- сбор-анализ занятия, соревнования;
- соревнования, дружеские встречи.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин, соревнований.

#### **Планируемые результаты:**

*К концу года обучения обучающийся будет:*

##### **знать:**

- правила игры в волейбол.

##### **уметь:**

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники волейбола.
- различные приемы владения мяча.
- знать основы судейства.

### **Способы проверки результатов освоения программы**

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

- Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

- *Входная.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Промежуточная.* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия). В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

При реализации Программы используются следующие **методы отслеживания результативности:**

*словесные:*

- беседа;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- самоанализ;
- разбор игры (игровых эпизодов).

*наглядные:*

- показ иллюстраций,
- видеоматериалов;
- наглядный показ.

*практические:*

- соревновательный метод;
- метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);

- игровой метод;
- аутотренинг;
- метод круговой тренировки.

*психологические:*

- наблюдение;
- беседа;
- анкетирование;
- эксперимент.

**При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:**

*Повторный* - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

*Интервальный* - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

*Вариативный* - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

**Метод сопряженных взаимодействий** - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

*Игровой* - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

*Соревновательный* - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

*Метод круговой тренировки* - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

1

модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1		1	
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2		2	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	4		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	4		4	
1.5	Нападающий удар через сетку	4		4	
<b>2.</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>24</b>		<b>14</b>	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы



	закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий				
2.2	Игры развивающие физические способности.  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Блокирование нападающих ударов	8		8	
<b>3.</b>	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками  Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	<b>Основы техники и тактики игры</b>	5		5	
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	

2

**модуль**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
-------	------------------------	------------------	-------

		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>контроля</b>
<b>1</b>	<b>Обучение технике перемещения и передачи мяча</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>54</b>	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра .	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	10		10	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Техника игры в защите, в нападении	10		10	
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочная с заданиями</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	Контрольное упражнение
2.1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра	12		12	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –тренировочная игра .	12	-	12	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	

Один учебный час – 45 минут.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 398  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 398  
от 14.06.2024 № 14-од

\_\_\_\_\_ Н.П.Колоколова

КАЛЕНДАНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	02.09.2024	31.05.2025			108	

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в конкурсах, смотрах, соревнованиях, парадах, экскурсий, выездов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1

модуль

### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

#### **Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

### 2. Техника нападения

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

### 3. Учебно-тренировочные игры с заданиями.

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча.

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Tактическая подготовка (ТП)

(Tактика подач. Tактика передач. Tактика приёмов мяча).

Kонтрольно-оценочные и переводные испытания

### 2. Игра по правилам с заданием

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 398  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 398  
от 14.06.2024 № 14-од

\_\_\_\_\_ Н.П.Колоколова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Волейбол»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов			Дата проведения
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	Контрольное упражнение
2.	Основы методики обучения в волейболе	1		1	
3.	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2		2	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	4		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
5.	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи	4		4	

	мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.				
6.	Нападающий удар через сетку	4		4	
	<b>Техника нападения</b>	<b>24</b>		<b>14</b>	Контрольное упражнение
7.	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
8.	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
9.	Блокирование нападающих ударов	8		8	
10.	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Контрольное упражнение
11.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
12.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны б в зоны 3, 2 и из зоны б в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
13.	<b>Основы техники и тактики игры</b>	5		5	

14.	<b>Обучение технике перемещения и передачи мяча</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>54</b>	Контрольное упражнение
15.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра .	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
16.	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	10		10	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
17.	Техника игры в защите, в нападении	10		10	
18.	<b>Учебно-тренировочная с заданиями</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	Контрольное упражнение
19.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.  Учебно-тренировочная игра	12		12	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
20.	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра.  Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра .	12	-	12	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	<b>Итого часов:</b>			<b>108</b>	

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий ОДОД

ГБОУ школы № 398

\_\_\_\_\_ С.А. Мерзликина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 398  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 398  
от 14.06.2024 № 14-од

\_\_\_\_\_ Н.П.Колоколова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ВОЛЕЙБОЛ»

**Цель программы:**

Формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в волейбол.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

*Развивающие:*

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышения функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

*Воспитательные:*

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;

- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

**Ожидаемые результаты:**

**Предметные результаты:**

- овладеют навыками технической подготовки волейболиста;
- овладеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать основные правила игры в волейбол;
- приобретут навыки участия в спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район).

**Личностные результаты:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформировать систему представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты:**

- будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;
- будут уметь планировать режим дня;
- приобретут умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей, или сложившейся ситуацией;
- приобретут способность к волевому усилию (саморегуляции).

**Условия реализации образовательной программы**

Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг обучающихся. С ее помощью можно заниматься волейболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 108 часов в год, включая участие в соревнованиях и турнирах различного уровня. Одно занятие состоит из двух академических часов.

Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и волейбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров, выступающих в российском волейбольном первенстве, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

**Формы проведения занятий:**

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра;
- соревнование;
- тестирование.

**Форма обучения:**

- очная;
- групповая.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 108 часов в год.

### **Методика организации занятия:**

Занятия по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (беды, лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов);
- открытое занятие;
- тренировочное занятия;
- сбор-анализ занятия, соревнования;
- соревнования, дружеские встречи.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин, соревнований.

### **Планируемые результаты:**

*К концу года обучения обучающийся будет:*

#### **знать:**

- правила игры в волейбол.

#### **уметь:**

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники волейбола.
- различные приемы владения мяча.
- знать основы судейства.

### **Способы проверки результатов освоения программы**

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

- *Входная.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Промежуточная.* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия). В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

При реализации Программы используются следующие **методы отслеживания результативности:**

*словесные:*

- беседа;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- самоанализ;
- разбор игры (игровых эпизодов).

*наглядные:*

- показ иллюстраций,
- видеоматериалов;
- наглядный показ.

*практические:*

- соревновательный метод;
- метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- игровой метод;
- аутотренинг;
- метод круговой тренировки.

*психологические:*

- наблюдение;
- беседа;
- анкетирование;
- эксперимент.

### **При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:**

*Повторный* - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

*Интервальный* - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

*Вариативный* - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

**Метод сопряженных взаимодействий** - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

*Игровой* - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

*Соревновательный* - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

*Метод круговой тренировки* - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

### **Условия реализации программы**

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- спортивный зал
- телевизор (проектор) – 1 шт.
- компьютер – 1 шт.
- видеозаписи волейбольных матчей
- раздевалка
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- набивные мячи;
- ворота волейбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи волейбольные;
- мячи малые и большие;
- фишки;
- конусы.

#### **Методическое обеспечения**

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- ежедневные наблюдения на занятиях;
- контрольные занятия;
- соревнования;
- диагностика мотивов посещения;
- диагностические карты результативности обучения;
- анкетирование.

Для отслеживания результатов образовательной деятельности по Программе проводится диагностика:

- *Входная.* Проводится в сентябре и определяет стартовый уровень
- *Промежуточная.* Она проводится в декабре на открытом занятии.
- *Итоговая.* Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/незачет и переводится на следующий год обучения.

Результаты диагностики отражаются в диагностической карте по определению уровня усвоения программы по обучению игре с мячом. (Приложение 1).

#### **Необходимое кадровое обеспечение программы**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

## **Литература**

### **Для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

### **Для обучающихся и родителей**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

## Критерии оценки метапредметных и личностных результатов освоения программы

Уровень мотивации к занятиям по мозговому штурму	Постоянно интересуется	Периодически интересуется	Не интересуется
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися
Кругозор в области когнитивных навыков	Систематическое посещение занятий, просмотры видеоматериалов, прочитывание литературы, выполнение заданий	Эпизодическое посещение культурных мероприятий, просмотры видеоматериалов, выполнение заданий	Нет данных о посещении мероприятий, просмотре видеоматериалов и выполнении заданий.