

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 548  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 548  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
ГБОУ СОШ №548  
Санкт-Петербурга  
Приказ№115 от 31.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик:  
Князева Ольга Игоревна  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ СОШ № 548 Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

### **Основные характеристики программы**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** Программа адресована обучающимся 11-17 лет.

**Актуальность программы:** Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «Волейбол» построена с учётом специфики работы с детьми школьного возраста. Занятия вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию, аккуратность, усидчивость.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При передачах мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** 1 год 72 часа.

**Цель программы:** – Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение обучающихся базовым техническим действиям (передача мяча двумя руками сверху, снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование);
- обучение обучающихся базовым тактическим действиям игры волейбол;
- обучение базовым теоретическим сведениям по волейболу.

**Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;

- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

**Воспитательные:**

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

**Личностными результатами** изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
- Научаться выполнять технические элементы игры;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

**Метапредметными результатами** изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно выполнять технические элементы игры;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

**Предметные результаты:**

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

**К концу обучения обучающиеся должны знать:**

- название технических элементов игры;
- базовые тактические действия на площадке;
- правила безопасности поведения в спортивном зале;
- правила игры волейбол.

**К концу обучения обучающиеся должны уметь:**

- анализировать под руководством педагога технику выполнения технических элементов игры;

- правильно занимать место на площадке во время учебной игры;
- соблюдать правила личной гигиены.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации (русский).

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора учащихся:** для обучения по программе принимаются обучающиеся 11-17 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

**Количество учащихся в группе:** 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий.**

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;

- игра – часто используется для закрепления теоретического материала;  
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;

- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений);  
- комбинированное занятие;  
- мастер-классы для детей;

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 40 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

**Материально-техническое оснащение программы:**

**1. Требование к помещению:** помещение спортивного зала, его оборудование

**2. Технические средства:**

- волейбольные мячи;  
- сетка для игры в волейбол  
- набивные мячи;  
- скакалки;  
- гимнастические скамейки;  
- гимнастические стенки;  
- теннисные мячи.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

## **Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника перемещений и стоек, техника элементов волейбола без мяча.	6	1	5	Стартовая диагностика, практическая работа, устный опрос.

2	Передачи, прием мяча двумя руками снизу, сверху.	19	2	17	Устный опрос, практическая работа.
3	Подача мяча.	7	1	6	Устный опрос, практическая работа.
4	Нападающий удар.	9	1	8	Устный опрос, практическая работа.
5	Блокирование.	7	1	6	Устный опрос, практическая работа.
6	Общая физическая подготовка.	7	0	7	Практическая работа
7	Специальная физическая подготовка.	8	0	8	Практическая работа
8	Тактическая подготовка.	5	3	2	Устный опрос, практическая работа, учебная игра
9	Итоговое занятие.	4	0	4	Практическая работа, учебная игра

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора школы  
ГБОУ СОШ №548  
Санкт-Петербурга  
Приказ №115 от 31.08.2023

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Волейбол»**  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа № 1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	Очная форма 2 раза в неделю по 40 минут
1 год группа № 2	01.09.2023	31.05.2024	36	72	Очная форма 2 раза в неделю по 40 минут
1 год группа № 3	01.09.2023	31.05.2024	36	72	Очная форма 2 раза в неделю по 40 минут

Один учебный час 40 минут.

**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Волейбол»**

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучение обучающихся базовым техническим действиям (передача мяча двумя руками сверху, снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование);
- обучение обучающихся базовым тактическим действиям игры волейбол;
- обучение базовым теоретическим сведениям по волейболу.

**Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

**Воспитательные:**

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

**Содержание программы:**

**1. Вводное занятие. Техника перемещений и стоек, техника элементов волейбола без мяча.**

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения, демонстрация технических элементов игры. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводной занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут совершенствовать свои навыки игры в волейбол в школе, на улице, на пляже.

**Теория.** Знакомство с техническими элементами игры волейбол. Лекция о личной гигиене. Лекция об основных правилах игры в волейбол.

**Практика.** Техника перемещений и стоек. Перемещения в высокой, средней, низкой стойке. Приставной шаг, скрестный шаг. Имитации передачи мяча двумя руками сверху.

**2. Передачи, прием мяча двумя руками снизу, сверху.**

Передачи мяча над собой, в стенку, в парах, в тройках, в четверках. Передачи мяча после наброса на месте, после перемещения, передачи мяча после удара. Упражнения с мячом.

**3. Подача мяча.** Изучение исходного положения, подброс мяча, ударное движение, подачи мяча с близкого расстояния. Подачи по зонам.

**4. Нападающий удар.** Техника выполнения ударного движения. Техника выполнения стопорящего шага. Техника разбега для выполнения нападающего удара. Нападающий удар с неподвижного мяча. Нападающий удар с наброса. Нападающий удар с собственного наброса. Нападающий удар с передачи.

**5. Блокирование.** Имитации. Имитации прыжка на стенку. Прыжок на неподвижный мяч. Ловля мяча в прыжке. Прыжок на блок на наброс мяча.

**6. Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в че

ре  
до  
в  
в **7. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития прыжковой выносливости. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Прыжки на гимнастическую стенку. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития игровой выносливости. Подвижные игры, задания на фоне усталости.

с **8. Тактическая подготовка.** Упражнения на перемещения по игровым амплуа.

9. **Итоговое занятие.** Двухсторонняя итоговая игра. Обращается внимание на технику выполнения технических элементов игры, знание правил игры, перемещение игроков на площадке.

д

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

**Бличностными результатами** изучения является формирование следующих умений:

- о** Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- й** Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
- д** Научаться выполнять технические элементы игры;
- е** Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

**Метапредметными результатами** изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- θ** Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- м** Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения Учебных заданий;
- п** Быстро и точно выполнять технические элементы игры;
- ρ** Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- ε** Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- η** Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

### **Предметные результаты:**

- η** описывать технику выполнения технических элементов игры;
- я** выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- θ** определять последовательность действий;
- λ** давать определения тем или иным действиям.

я

**К концу обучения обучающиеся должны знать:**

- название технических элементов игры;
- базовые тактические действия на площадке;
- правила безопасности поведения в спортивном зале;
- правила игры волейбол.

**К концу обучения обучающиеся должны уметь:**

- анализировать под руководством педагога технику выполнения технических элементов игры;
- правильно занимать место на площадке во время учебной игры;
- соблюдать правила личной гигиены.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ****Методические материалы**

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале.

Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
<b>Раздел/тема учебного плана</b>	Дидактический материал
<b>Вводное занятие</b>	Тематические подборки фотографий. Карточки по правилам игры в волейбол. Техника безопасности.
<b>Техника выполнения технических элементов игры</b>	Видео с правильным выполнением технических действий игры в волейбол.
<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Самоанализ. Оценивание педагогом.

**Способы проверки результатов**

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня умений выполнять технические элементы игры, знание правил игры волейбол);
2. промежуточный (определение уровня умения выполнять технические элементы игры, знание правил игры волейбол).
3. итоговый (определение уровня умения выполнять технические элементы игры, знание правил игры волейбол).

**Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.**

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в умении выполнять технические элементы игры, знаний правил игры волейбол.

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в умении выполнять технические элементы игры, знаний правил игры волейбол.

При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в умении выполнять технические элементы игры, знаний правил игры волейбол.

**Выявление достигнутых результатов осуществляется:**

Через практическую работу на итоговом занятии.

**Критерии и система оценки практической работы:**

- правильно выполнять технические элементы игры волейбол. Знание правил игры волейбол.

**Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол»: Двухсторонняя игра в волейбол.**

### **Информационные источники**

**Список литературы для использования педагогом:**

1. **Железняк Ю.Д.** Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / В.А. Кунянский, А.В. Чачин – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
2. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г.Фурманов , Д.М. Болдырев – Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 144 с.
3. **Железняк Ю.Д.** Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / под редакцией Ю.Д. Железняка – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с.
4. **Железняк Ю.Д.** 120 уроков волейболу / Ю.Д. Железняк – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
5. **Портных Ю.И.** Дидактика игр в школе / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова – Санкт-Петербург: РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 317 с.
6. **Железняк Ю.Д.** Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Академия, 2004 – 520 с.
7. **Категория:** методическое пособие. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Алексно, Ф. Иорданская, Д. Колец [и др.] – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020 – 328 с.

**Список литературы в адрес учащихся и родителей.**

1. **Усольцева. О.** Волейбол. Спортивная энциклопедия / О. Усольцева – Москва: Эксмо, 2014 – 56 с.