

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 519
Московского района Санкт-Петербурга**

Принято

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 13 от 30.08.2024 года

Утверждено

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02.09.2024 № 94-од
_____ Г.А. Ткачева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«В стране волейбола»**

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Ведерникова Вера Николаевна

Санкт-Петербург
2024

Содержание

Пояснительная записка.....	
Учебный план.....	
Календарный учебный график.....	
Рабочая программа.....	
Оценочные и методические материалы.....	
Информационные источники.....	

Пояснительная записка

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общеразвивающий.

Актуальность программы.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Волейбол».

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- развивать уровень специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований;

Развивающие:

- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать коммуникативные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- содействовать формированию у обучающихся двигательных умений и навыков, необходимые для занятий;

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию практических умения в организации и проведении самостоятельных занятий.

Условия реализации программы

Возраст участников 7-15 лет. Наполняемость учебной группы-15 человек.

Срок реализации программы: 1 год обучения, в год 144 часа.

Режим организации учебных занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации занятий: теоретические занятия, просмотра видеоматериала, игра волейбол, выполнение нормативов.

Формы проведения занятий: лекции, беседы, игры, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях.

Методы обучения: фронтальный, круговой, наглядные, словесные, метод подводящих упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;

Метапредметные:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- развивать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- владение основами самоконтроля и самооценки;

Предметные:

/ п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях.	4	4	8	опрос
2	Общая физическая подготовка	8	10	18	опрос, выполнение контрольных упражнений.
3	Специальная физическая подготовка	4	4	8	опрос, выполнение контрольных упражнений.
4	Техническая подготовка	20	22	42	тестирование
5	Тактическая подготовка	10	20	30	тестирование
6	Контрольное тестирование	10	18	28	сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	4	6	10	товарищеские игры, соревнование.
	Итого часов	60	84	144	

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- знать правила игры в волейбол, виды подач, передач и технику их выполнения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Учебно-тематический план

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	02.09.2024	31.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя
общеобразовательная школа №519
Московского района Санкт-Петербурга**

Принято

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 13 от 30.08.2024 года

Утверждено

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02.09.2024 № 94-од
_____ Г.А. Ткачева

**Дополнительная общеобразовательная программа
«В стране волейбола»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Ведерникова Вера Николаевна

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «В стране волейбола».

Рабочая программа составлена к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол», является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- развивать уровень специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований;

Развивающие:

- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать коммуникативные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- содействовать формированию у обучающихся двигательных умений и навыков, необходимые для занятий;

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию практических умения в организации и проведении самостоятельных занятий.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейболом. История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений; выносливости: кроссовый бег, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега, с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу учителя.
- игры и эстафеты с препятствиями.

4. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И. п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед;
- перемещения приставными шагами спиной вперед;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике;
- отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча.

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность;
- нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча.

Блокирование.

5. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения;
- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;
- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

6. Контрольное тестирование.

Контрольные испытания по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по технической подготовке.

Контрольные игры и судейская практика: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования между группами. Товарищеские игры. Разбор проведённых игр. Тактический план игры.

7. Итоговое занятие.

Участие в соревнованиях различного уровня. Установка игрокам перед соревнованиями.

Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы:

Учащиеся должны знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития волейбола;
- правила игры в волейбол;
- специальную терминологию, названия технических приемов игры в волейбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий;
- соблюдать правила безопасности.

Календарно-тематическое планирование
(КТП составляется ежегодно согласно расписанию)

Программа: «Волейбол».

Год обучения: 1

Условия реализации программы

Срок реализации ДООП	Возраст обучающихся по ДООП	Количество часов в году в соответствии с учебным планом на реализуемый год обучения (все варианты по ДООП)	Режим занятий на реализуемый год обучения в соответствии с ДООП (все варианты)
1 год	7-15 лет	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

Распределение часов по разделам.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях	8
2	Общая физическая подготовка	18
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Техническая подготовка	42
5	Тактическая подготовка	30
6	Контрольное тестирование	28
7	Итоговое занятие	10

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Разделы и тема	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по факту	Дата проведения
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях (8 часов).				
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.	2		
2.	Оказание первой медицинской помощи (до врача). Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	2		
3.	История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.	2		
4.	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	2		

Общая физическая подготовка (18 часов).				
5.	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры.	2		
6.	ОФП. Общеразвивающие упражнения с мячами. Эстафеты.	2		
7.	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	2		
8.	ОФП. Легкоатлетические упражнения для развития скорости. Инструктаж о ТБ. Эстафеты	2		
9.	ОФП. Упражнения на выносливость. Подвижные игры.	2		
10.	ОФП. Прыжковые упражнения. Эстафеты	2		
11.	ОФП. Силовые упражнения. Общие сведения и понятия. Подвижные игры.	2		
12.	ОФП. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1		
13.	ОФП. Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1		
14.	ОФП. Спортивные игры.	2		
Специальная физическая подготовка (8 часов).				
15.	СФП. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	2		
16.	СФП. Упражнения с мячами. Подвижные игры.	2		
17.	СФП. Развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Спортивные игры.	2		
18.	СФП. Игры и эстафеты с препятствиями.	2		
Техническая подготовка (42 часа).				
19.	Техника игры. Перемещения по площадке.	6		
20.	Техника игры волейбол. Передача мяча	6		
21.	Техника игры. Подача мяча.	6		
22.	Техника игры. Прием мяча.	6		
23.	Техника игры. Прием нападающего удара.	6		
24.	Техника игры. Нападающий удар.	6		
25.	Техника игры. Блокирование.	6		
Тактическая подготовка (30 часов).				
26.	Тактика игры. Защитные действия.	5		
27.	Тактика игры. Нападение.	5		
28.	Тактика игры. Командные действия.	5		
29.	Тактика игры. Групповые действия	5		
30.	Тактика игры. Индивидуальные действия	5		
31.	Тактика игры. Перемещение игроков.	5		
Контрольное тестирование (28 часов).				

32.	Контрольные испытания по общей физической подготовке	4		
33.	Контрольные испытания по технической подготовке	4		
34.	Контрольные игры и судейская практика.	6		
35.	Соревнования между группами.	6		
36.	Товарищеские игры.	8		
Итоговое занятие (10 часов).				
37.	Участие в соревнованиях различного уровня.	10		

Оценочные и методические материалы.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков, уровня физической подготовленности являются составной частью и завершающим этапом обучения.

В волейболе цель контроля – оценить уровень подготовки волейболистов следует оценивать:

- соревновательную деятельность (всю или наиболее важные соревновательные действия);
- тренировочную деятельность;
- различные стороны подготовленности (тактической, технической, волевой, физической и т. п.).

Приступая к планированию, учитель может провести тестирование и сравнить его результаты с ранее полученными данными. Такой сравнительный анализ дает возможность определить уровень подготовки и наметить путь дальнейшей работы.

Выбор методов тестирования обусловлен конкретными требованиями: объективностью, регулярностью проведения контроля, доступностью контрольных упражнений.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Общефизическая подготовка.

Бег 60 мет. – сек.;

Бег 1 км. – мин.;

Подтягивание на перекладине (количество раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество);

Прыжок вверх с места;

Прыжок в длину с места.

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 60 м. проводится на стадионе по легкоатлетическим правилам
2. Бег 1 км. проводится на стадионе по легкоатлетическим правилам
3. Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется на гимнастической скамейке, с сохранением правильного положения тела; руки необходимо сгибать до легкого касания грудью скамейки, а разгибать до полного их выпрямления.
5. Высота прыжка измеряется устройством лентопротяжного типа. При выполнении прыжка вверх с места толчком двумя ногами и при приземлении ученик должен находиться в пределах квадрата 50+50 см.
6. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами, измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Предоставляется три попытки (фиксируется лучшая).

Контрольные упражнения по технической подготовке.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Мал.	11	13	15
		Дев.	8	10	13
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Мал.	9	11	13
		Дев.	7	9	11
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Мал.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Мал.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Мал.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Мал.	2	3	4
		Дев.	2	3	4
7	Нижние передачи над собой	Мал.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Мал.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Методическое обеспечение программы.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях	Лекция, беседа	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, инвентарь	Опрос воспитанников
2	Общая физическая подготовка	Беседа, тренировка	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, Упражнения в	Специальная литература,	Опрос воспитанников, выполнение

			парах, тройках, поточный метод	Комплексы упражнений (карточки) инвентарь	контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировка	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, Упражнения в парах, тройках, поточный метод	Специальная литература, Комплексы упражнений (карточки) инвентарь	Опрос воспитанников, выполнение контрольных упражнений
4	Тактическая подготовка	Беседа, тренировка, игра, соревнования	Словесный, объяснения, наглядный показ, подводящие упражнения, упражнения в парах, тройках, поточный, соревнователь-игровой метод.	Специальная литература, справочные материалы. схемы инвентарь	Опрос
5	Техническая подготовка	Беседа, тренировка, игра, соревнования	Словесный, объяснение, показ, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, индивидуально, подводящие упражнений, поточный, соревновательно-игровой метод.	Справочные материалы, карточки с заданиями, инвентарь	Оценка техники выполнения технических приемов в игровых упражнениях.
6	Контрольное тестирование	Беседа, тестирование	Словесный, рассказ, показ, поточно, в парах	Необходимый инвентарь для тестирования. Таблица контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений
7	Итоговое занятие	Обсуждение, игра, соревнования	Словесный, объяснение, рассказ, рассуждение, практические занятия	Положение о соревнованиях, инвентарь	Участие в соревнованиях разного уровня. Обсуждение результатов после соревнований

Информационные источники.

1. Лях В. И., Зданевич А.А. «Рабочая программа физического воспитания 5-9 классы. Москва. «Просвещение» 2013.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012
3. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. Учебное пособие / Ю. И. Гришина. - СПб.: СПбГИ (ТУ), 2006. – 322 с.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
5. Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский «Волейбол в школе Москва. «Просвещение» 1989.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2021.