

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Общим собранием  
работников образовательной организации  
протокол от 03.11.2023, №2



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 03.11.2023 г. №152

Директор

/Кулагина Н.И./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Срок освоения 6 дней  
Возраст обучающихся 12-15 лет

Разработчик:  
Белохвостик Юлия Александровна  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – программа) - физкультурно-спортивная.

### **Адресат программы**

Для обучения по программе принимаются обучающиеся образовательных учреждений в возрасте 12 - 15 лет, которым интересны физические нагрузки и желание перейти от игр с мячом к началам спортивной подготовки. В одном спортивном зале проводятся тренировки одновременно для мальчиков и девочек, но нагрузки дозируются в зависимости от пола и возраста.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт многим детям с разными физическими способностями возможность приобрести полезный двигательный опыт в равной степени и получить представление о виде спорта.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе спортивной тренировки и соревнований. Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в волейбол.

Занятия способствуют развитию специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений, дисциплинируют, учат работать в команде и оперативно решать двигательные задачи в процессе спортивной игровой деятельности.

**Уровень освоения программы** - общекультурный.

**Объём и срок освоения программы** – 12 часов, 6 дней.

**Цель:** физическое развитие обучающихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- знакомство с основами теории и практики игры волейбол, требованиями техники безопасности при организации и проведении игры;
- знакомство с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений.

#### **Развивающие:**

- развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- формирование навыков проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

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

**Язык реализации** – русский.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации** – программа реализуется в каникулярный период, является краткосрочной и носит ознакомительный характер с данным видом деятельности.

### **Условия набора и формирования групп**

На обучение принимаются дети в возрасте от 12 до 15 лет включительно, не имеющие ограничения для занятий физической культурой. Могут формироваться как одновозрастные группы, так и разновозрастные.

**Формы организации и проведения занятий** – теоретические и практические занятия в форме бесед, тренировочных занятий и соревнований.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение по программе проходит в формате тренировочных игр.

### **Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал;
- волейбольные мячи по количеству обучающихся в группе;
- сетка волейбольная;
- спортивная форма.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

Обучающийся

- узнает понятие «Техника игры», «Тактика игры»;
- узнает правила игры;
- узнает формы общения и поведения при выполнении учебных заданий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- научиться выполнять требования безопасности на занятиях по волейболу, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- познакомится с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- будет демонстрировать технические действия в игре волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).

#### **Метапредметные:**

Обучающийся

- будет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- установит причинно-следственную связь между качеством владения техникой игры и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- совершенствует специальные физические качества - ловкость, быстрота, координация движений;

**Личностные:**

Обучающийся

- познакомится с формами общения и поведения при выполнении учебных заданий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- сможет проявлять умения по организации полезного спортивного досуга (игра волейбол) для ведения здорового образа жизни;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Комплексные упражнения в движении, специальные беговые упражнения, варианты приёма и передачи мяча	2	1	1	Опрос. Выполнение упражнений.
2	Спортивный инвентарь. Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении с мячом, передачи в паре, в команде.	2	1	1	Опрос. Выполнение упражнений.
3	Специальные беговые упражнения в движении. Индивидуальная работа с мячами.	2	1	1	Выполнение упражнений. Тренировочные игры
4	Специальные упражнения на координацию в движении. Комбинации из разученных приемов мяча, передачи, нижней подачи мяча. Игра.	2	1	1	Выполнение упражнений. Тренировочные игры
5	Контрольные упражнения и соревнования.	2	0	2	Участие в соревнованиях
6	Контрольное (итоговое) занятие	2	0	2	Участие в соревнованиях
	Итого	12	4	8	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- знакомство с основами теории и практики игры волейбол, требованиями техники безопасности при организации и проведении игры;
- знакомство с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений.

#### Развивающие:

- развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- формирование навыков проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, играми в волейбол.

#### Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

### Содержание программы

#### Раздел 1.

*Теория:* Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Комплексные упражнения в движении, специальные беговые упражнения, варианты ловли и передачи мяча.

*Практика:* Выполнение игровых заданий в парах. Комплексные упражнения в движении, специальные беговые упражнения, варианты ловли и передачи мяча.

*Контроль:* Опрос по теме занятия. Выполнение упражнений.

#### Раздел 2.

*Теория:* Личная одежда для занятий. Спортивный инвентарь. Правила соревнований по волейболу.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении с мячом, передачи в паре, в команде

*Контроль:* Опрос по теме занятия. Выполнение упражнений.

#### Раздел 3.

*Теория:* Специальные беговые упражнения в движении. Индивидуальная работа с мячами.

*Практика:* Упражнения с мячами. Игра.

*Контроль:* Выполнение упражнений. Тренировочные игры.

#### Раздел 4.

*Теория:* Специальные упражнения на координацию в движении. Комбинации из разученных приемов мяча, передачи, нижней подачи мяча.

*Практика:* Упражнения с мячами. Игра.

*Контроль:* Выполнение упражнений. Тренировочные игры.

#### Раздел 5.

*Практика:* Проведение соревнований внутри коллектива.

*Контроль:* Тренировочные игры. Самоанализ действий.

#### Раздел 6.

*Практика:* Проведение соревнований внутри коллектива.

*Контроль:* Анализ действий на соревнованиях.

### Планируемые результаты

#### Предметные:

##### Обучающийся

- знает понятие «Техника игры», «Тактика игры»;

- узнает правила игры;
- узнает формы общения и поведения при выполнении учебных заданий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- научиться выполнять требования безопасности на занятиях по волейболу, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- познакомится с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- будет демонстрировать технические действия в игре волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача).

### **Метапредметные:**

#### **Обучающийся**

- будет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- установит причинно-следственную связь между качеством владения техникой игры и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- совершенствует специальные физические качества - ловкость, быстрота, координация движений;

### **Личностные:**

#### **Обучающийся**

- познакомится с формами общения и поведения при выполнении учебных заданий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- сможет проявлять умения по организации полезного спортивного досуга (игра волейбол) для ведения здорового образа жизни;
- научиться выполнять требования безопасности на занятиях по волейболу, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

### **Календарно-тематический план**

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно			
		план	факт		
1/1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу.	2			
2/2	Спортивный инвентарь. Правила соревнований.	2			
3/3	Специальные беговые упражнения в движении.	2			
4/4	Специальные упражнения на координацию в движении.	2			
5/5	Контрольные упражнения и соревнования	2			
6/6	Контрольное (итоговое) занятие	2			

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Педагогические методики и технологии**

Главная особенность программы – полное погружение детей в увлекательный мир игры с мячом. Именно игровые технологии стоят во главе угла деятельности детей при освоении программы.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, где в основном преобладает практическое направление.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, которые помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы включают в себя: выполнение упражнений, проведение круговой тренировки, игр и соревнований.

### **Перечень дидактических средств**

Наглядные материалы: схемы, рисунки тактика игры

### **Информационные источники**

(список литературы для педагогов, детей и родителей, интернет-источники)

- Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: Методическое пособие / А.В. Беляев - Москва: Человек, 2009. – 55 с.

- Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов : Учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортивных коллективов / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев, О. С. Чехов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1967. - 295 с.

- Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / Ю. Д. Железняк, - 2-е исправленное издание. - Москва: Физкультура и спорт, 1970. - 190 с.

- Клещёв Ю. Юный волейболист / Ю. Клещёв, А. Фурманов - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.

### **Виды контроля, их периодичность**

После каждого занятия проходит контроль усвоенного материала путём опроса или самоанализа. В конце программы – итоговый контроль, который заключается в участие в соревнованиях.

### **Формы и методы отслеживания результатов:**

Оценивание прогресса теоретических и практических навыков обучающегося, опрос, анализ выполнения тренировочных упражнений, тренировочные игры, соревнования.

**Формы фиксации результатов:** Информационная карта «Уровень обучения по программе» (теоретические знания, практические умения, уровень взаимодействия со сверстниками, уровень развития организаторских способностей), протоколы тренировочных игр, соревнований.

### **Критериальный аппарат**

Удовлетворительно – обучающийся в основном освоил основы работы с мячом, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке, но ему трудно дается работа в групповых, командных упражнениях и соревнованиях. При выполнении

заданий обучающийся постоянно нуждается в помощи педагога. Не контактный, замкнутый.

Хорошо – обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире, но не проявляет должной активности и самостоятельности;

Отлично - обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире в составе победившей команды. Постоянно проявляет лидерские качества, активность и самостоятельность в образовательном процессе.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Общим собранием  
работников образовательной  
организации  
протокол от 03.11.2023, №2

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 03.11.2023, № 152

/Кулагина Н.И./

**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«Волейбол»**  
На 2023-2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		1	6	12	очный