

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №308 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

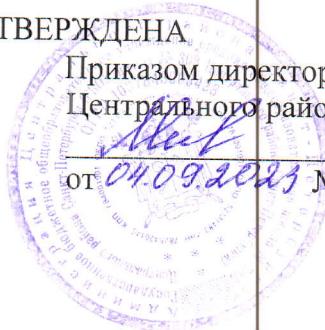
Решением педагогического совета
ГБОУ школа №308

Центрального района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школа №308
Центрального района Санкт-Петербурга

И. В. Микляевой
от 04.09.2023 № 141-О



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Программа рассчитана на учащихся 10-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования –
Рубановская Галина Викторовна

Санкт-Петербург

2023г.

Оглавление

1. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.4. Цель образовательной программы
- 1.5. Задачи образовательной программы
- 1.6. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ
- 1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы
- 1.8. Сроки реализации программы
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Формы организации занятий
- 1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
- 1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

2. Учебно-тематический план и содержание программы

- 2.1. Задачи обучения
- 2.2. Учебно-тематический план обучения
- 2.3. Содержание образовательной программы
- 2.4. Ожидаемые результаты

3. Методическое обеспечение программы

- 3.1 Методическое обеспечение
- 3.2 Оборудование, необходимое для осуществления программы

4. Список литературы

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), распоряжением правительства Санкт-Петербурга Комитета по образованию от 1 марта 2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» и устава Государственного Бюджетного Общеобразовательного Учреждения средней общеобразовательной школы № 122 Центрального района г. Санкт-Петербурга.

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность очень актуальна для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.2. Направленность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа “Волейбол” разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов включает в себя такие вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

1.4. Цель образовательной программы

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

1.5. Задачи образовательной программы

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма,

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- сформировать устойчивую мотивацию систематических занятий физическими упражнениями;
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация физкультуры и спорта среди подростков, вовлечение в спортивно-массовые мероприятия и физкультурно-оздоровительные праздники.

1.6. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъему физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей.

Программа предлагается школьникам, желающим заниматься волейболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортивной школы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.)

Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы

Программа предназначена для детей 10-16 лет.

1.8. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год.

1.9. Режим занятий

Режим занятий: по 4 часа в неделю

	1 год обучения
Количество часов	144 часа
Всего:	144 часа

1.10. Формы организации занятий

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- теоретические занятия (лекция-беседа, просмотр видеоматериалов и пр.)
- групповые занятия
- индивидуальные занятия

1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- расширение представлений о технических приемах в волейболе;
- умение правильно распределять свою физическую нагрузку;
- овладение основными приемами волейбола;
- улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- знание значения здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, зачетное занятие.

1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Также формой контроля может служить участие учащихся в соревнованиях по волейболу различного уровня.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

2.1. Задачи:

Задачами программы являются:

- улучшение физического состояния детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости, подвижности суставов;
- повышение выносливость и работоспособность детей;
- освоение и совершенствование основ спортивной техники волейбола;
- предоставление возможности дальнейшего развития способностей обучающихся, создание фундамента для более серьезного увлечения волейболом.

2.2. Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Прием и передача мяча двумя мячами сверху	2	16	18
3	Прием и передача мяча двумя мячами снизу	2	16	18
4	Нижняя прямая подача	2	10	12
5	Верхняя прямая подача	2	16	18
6	Нижняя боковая подача	-	4	4
7	Навес к нападающему удару	2	10	12
8	Нападающий удар	2	10	12
9	Двусторонняя игра	6	34	40
10	Подведение итогов (соревнование)	-	8	8
ИТОГО:		20	124	144

2.3. Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучаемыми. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки, подвижная игра с волейбольным мячом, правила заминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

2. Прием и передача мяча двумя руками сверху.

Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

3. Прием и передача мяча двумя руками снизу.

Теория: Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Практика: Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

4. Техника выполнения нижней прямой подачи.

Теория: Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практика: Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

5. Техника выполнения верхней прямой подачи.

Теория: Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

6. Техника выполнения нижней боковой подачи.

Теория: Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

8. Техника выполнения нападающего удара.

Теория: Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

9. Тактические приемы двусторонней игры.

Теория: Основы взаимодействия игроков вовремя игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

10. Подведение итогов. Соревнование: Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде». Итоговые занятия: итоговое закрепление изученного материала. Подведение итогов работы объединения за год. Проверка результатов обучения.

2.4. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся:

- расширят представление о технических приемах в волейболе;
- будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- научатся основным приемам волейбола;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят порог устойчивости внимания;
- научатся дисциплинированности;
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- будут знать о значении здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

3. Методическое обеспечение программы

3.1 Методическое обеспечение

№ п/п	Тема занятий	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактическое и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	теоретическая	Беседа	Инструктаж по технике безопасности	Устный опрос
2	Техника выполнения нижнего приема	Практическая, групповая, индивидуальная	Показ (исполнение) педагогом, практический	Упрощенные и стандартные условия выполнения, видеоматериал, мячи, сетка	Зачет, наблюдение педагога
3	Техника выполнения верхнего приема	Практическая, групповая, индивидуальная	Показ (исполнение) педагогом, практический, словесный	видеоматериал, волейбольная площадка, сетка, мяч	выступление, итоговое тестирование
4	Техника выполнения нижней прямой подачи.	Практическая, групповая, индивидуальная	Показ (исполнение) педагогом, практический, словесный	Инструктаж по технике безопасности, видеоматериал, волейбольная площадка, сетка, мяч	опрос
5	Техника выполнения верхней прямой подачи.	Практическая, групповая, индивидуальная	Показ (исполнение) педагогом, практический, словесный	видеоматериал, волейбольная площадка, сетка, мяч	Зачет, наблюдение педагога

6	Техника выполнения нижней боковой подачи.	Практическая, групповая, индивидуальная	Показ (исполнение) педагогом, практический, словесный	волейбольная площадка, сетка, мяч	наблюдение педагога
7	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	Практическая, групповая, индивидуальная	Показ (исполнение) педагогом, практический, словесный	видеоматериал, волейбольная площадка, сетка, мяч	Опрос, наблюдение педагога
8	Техника выполнения нападающего удара.	Практическая, групповая, индивидуальная	Показ (исполнение) педагогом, практический, словесный	видеоматериал, волейбольная площадка, сетка, мяч	наблюдение педагога
9	Двусторонняя игра, соревнования	Групповая	коллективно-групповой метод, частично-поисковый метод, решение проблемных ситуаций	волейбольная площадка, сетка, мяч	Опрос, наблюдение педагога
10	Подведение итогов. Соревнование	Групповая		волейбольная площадка, сетка, мяч	итоговое тестирование, соревнование

3.2 Оборудование, необходимое для осуществления программы

- ❖ спортивный школьный зал,
- ❖ спортивный инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков
- ❖ спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, табло для подсчёта очков.

Форма одежды и обуви – спортивная, не стесняющая движений, безопасная, прочная.

4. Список литературы

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников. – Киев, Рад. шк., 1980. – 103 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. - Киев, Рад. шк., 1988. – 184 с.
3. Израак С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. М.: ОРАГС, 2005. – 224 с.
4. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

Лободин В., Сосин А. Люди – мячики. – Л. Детгиз. 1958. – 200 с.

Календарный учебный график

Год обуче- ния	Дата начала обучения по программе	Дата окон- чания обуче- ния по про- грамме	Всего учебных недель	Количество учебных ча- сов	Режим за- нятий
1 год	04.09.2023г.	26.05.2024г.	36	144	2 раз в не- делю по 2 часа