

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №406 Пушкинского района Санкт–Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского
района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора от 30.08.2024 № 125
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского
района Санкт-Петербурга

_____ В.В. Штерн

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Срок освоения: 1год

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Разработчик: Анискевич Анна Васильевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: программа "Волейбол" отвечает потребностям современных детей и их родителей, соответствует социальному заказу общества. Программа способствует привлечению к массовым видам спорта и укреплению здоровья.

Адресат программы: юноши и девушки 12-14 лет, на обучение принимаются все желающие, соответствующие возрасту, без требований к наличию специальных способностей и подготовки; требуется медицинский допуск,

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 72 часа, 1 год.

Цель программы: создание условий для привития интереса к волейболу, способствовать повышению уровня физического здоровья и физической подготовленности учащихся.

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать положительные качества личности: целеустремленность, упорство, трудолюбие;

Обучающие:

- освоить технику базовых и прикладных движений игры в волейбол;
- сформировать командные поведенческие навыки;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- развить интерес к массовым видам спорта;
- способствовать развитию физическим качеств, таким как ловкость, внимательность, выносливость;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Метапредметные результаты:

- учащиеся получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- учащиеся получают практическое умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учащиеся получают практическое умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметные результаты:

- приобретен навык планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретены знания измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретен навык бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- освоена практика в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- освоена практика находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Личностные результаты:

- приобретен опыт активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет знание основ строения и функций организма и влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
- получен опыт выполнять гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- приобретен опыт в овладении правилами игры в волейбол и основами техники и тактики волейбола;
- получен опыт правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: русский.

Формы обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: Допуск врача. Разнополая группа 15 человек. Учащимся необходимо иметь спортивную обувь и форму.

Формы организации и проведения занятий: групповая, теоретические и практические занятия, игра, соревнования (тренировочные), эстафеты, тренировка, беседа.

Материально-техническое оснащение: оборудованный спортивный зал; спортивная площадка; волейбольная сетка и мячи.

Кадровое обеспечение: дополнительный узкопрофильный специалист не предусмотрен.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	22	1	21	Педагогическое наблюдение. Вводный опрос.
2.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	22	1	21	Педагогическое наблюдение.
3.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	26	1	25	Педагогическое наблюдение.
4.	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания.	2	1	1	Итоговый зачет. Игра. Итоговые нормативы.
5.	Итого:	72	4	68	

Рабочая программа

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту;
- содействовать активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам;
- воспитывать положительные качества личности: целеустремленность, упорство, трудолюбие;

Обучающие:

- освоить технику базовых и прикладных движений игры в волейбол;
- сформировать командные поведенческие навыки;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- развить интерес к массовым видам спорта;
- способствовать развитию физическим качеств, таким как ловкость, внимательность, выносливость;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов;

Планируемые результаты освоения программы учащимися:

Метапредметные результаты:

- учащиеся получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- учащиеся получают практическое умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- учащиеся получают практическое умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметные результаты:

- приобретен навык планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретены знания измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- приобретен навык бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- освоена практика в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- освоена практика находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Личностные результаты:

- приобретен опыт активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет знание основ строения и функций организма и влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
- получен опыт выполнять гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- приобретен опыт в овладении правилами игры в волейбол и основами техники и тактики волейбола;
- получен опыт правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика. Способы ведения и удержания мяча.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение. Вводный опрос.

Тема 2. Техническая подготовка (ТП).

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

Практика. Совершенствование навыка в выполнении различных индивидуальных действиях во время учебной игры.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 3. Tактическая подготовка (ТП)

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Формы аттестации, контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 4. Итоговое занятие. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Теория. Краткое содержание теоретической части. Техника безопасности.

Практика. Тестирование по общей и специальной физической и технической подготовке в процессе игры.

Формы аттестации, контроля. Итоговый зачет. Игра. Прием контрольных нормативов

Методические и оценочные материалы

Формы организации и проведения занятий:

В ходе обучения применяется технология развития критического мышления, технология развивающего обучения, элементы проблемной технологии, педагогика сотрудничества, здоровьесберегающие технологии.

Формы работы: парная, индивидуальная, групповая.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- Словесные методы (проблемная беседа).
- Наглядные методы (демонстрация способов деятельности: демонстрация фото, видео, презентации).
- Эмоциональные методы:
 - Поощрение;
 - Порицание;
 - Создание ситуации успеха;
 - Стимулирующее оценивание;
- Волевые методы:
 - Предъявление учебных требований;
 - Информация об обязательных результатах обучения;
 - Познавательные затруднения;
 - Прогнозирование деятельности.
- Социальные методы:
 - Создание ситуации взаимопомощи;
 - Поиск контактов и сотрудничества;
 - Заинтересованность в результатах.

3. Дидактические средства, используемые в процессе работы: тексты документов, печатная продукция (книги, пособия), электронные образовательные ресурсы (см. список источников и литературы).

Источники

Литература для педагога:

1. Беляев, А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Беляев, А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019, - 174 с.
4. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020, - 216 с.
5. Волейбол. Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Волейбол. Учебник для вузов ФК. / Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
7. Германов, Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019, - 794 с.
8. Зайцев, А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020, - 227 с.

Литература для учащихся:

1. Березин, И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
2. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.
3. Зверев, И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. – С-Пб, 2004. – 114 с.

Литература для родителей

1. Вайнер, Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – 47 с.
2. Шмаков, С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94 - 128.

Интернет ресурсы:

1. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley>.
2. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: [html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ \(Спортивный праздник для детей и родителей\)](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
3. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры.
4. Сайт. Режим оступа: <http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры.
5. Сайт. Электронный портал. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет.
6. Сайт. Электронный портал Режим доступа: <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.

7. Сайт. Электронный портал Электронный портал Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс".
8. Сайт. Электронный портал. Электронный портал. Режим доступа: <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры.

Информационное обеспечение для педагога:

Информационный портал об игре волейбол. Режим доступа: <http://www.VolleyMos.ru>

Интернет ресурсы для детей и родителей: (активные ссылки)

1. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Волейбольные термины и их значение: общие слова, команды, сленг (rebenokvsporte.ru)
2. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Все о волейболе для детей (rebenokvsporte.ru)
3. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Кино про волейбол: художественные, документальные фильмы (rebenokvsporte.ru)
4. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Основные правила игры в волейбол: действие игроков, судейство (rebenokvsporte.ru)
5. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Пионербол: что такое, краткие правила игры для школьников (rebenokvsporte.ru)
6. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Развиваем прыгучесть с помощью комплекса прыжковых упражнений (rebenokvsporte.ru)
7. Сайт. Режим доступа- активная ссылка: Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru»articles/obuchenie-volejbolu](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu)

Оценочные материалы

Этапы контроля:

Входной контроль: педагогическое наблюдение, беседа на первом занятии, входной контроль для определения динамики развития личности учащегося и освоения материалов ДОП.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа проводятся на втором занятии в для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Итоговый контроль в конце обучения: игра, педагогическое наблюдение, беседа, сдача нормативов, позволяет отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Таблица фиксации критериев результативности учащихся, согласно возрасту.

№ п/п	ФИО	Вводный контроль (К-во баллов от 1-15)	Техника базовых и прикладных движений игры в волейбол; 1-5 баллов					Умение взаимодействовать в команде 0-1балл	Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 0-1балл
			Бросок н/м стоя	Передача сверху и снизу на	Передача и перевод мяча	Подача (по выбору: нижняя,	Подача с 3 м – приём мяча и		

8	10.8	10.9	9.00	8.00	<i>в парах</i>	5	<i>с 8 м</i>		6
	11.3	11.7	8.00	7.00					
	11.8	12.1	7.00	6.00	12	3	6	5	4
					10				
					8			4	3

Контрольные нормативы по волейболу в старшей возрастной группе.

Кл./тест	Ч/б 6x5м (сек.)		Бросок стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
9	10.4	10.7	10.00	9.00	<i>в парах</i>		6		<i>с лицевой</i>		7	
	10.8	11.5	9.00	8.00								
	11.3	11.8	8.00	7.00	4		4		4			
						16			6	5		
						14			5	4		
						12			4	3		
10-11	10.0	10.6	11.00	9.50	<i>в парах через сетку</i>		7		<i>с лицевой</i>		7	
	10.4	11.3	10.00	8.50								
	10.9	11.6	9.00	7.50	5		5		5			
						20			7	6		
						18			6	5		
						16			5	4		

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Контрольная работа по физической культуре «Волейбол»

1. Страна, родина волейбола:
А) Англия Б) Россия В) Америка (США) Г) Германия
2. Площадка для игры в волейбол имеет следующие размеры:
А) 18x25 Б) 9x15 В) 9X18
3. Ширина всех линий на площадке должна быть:
А) 5 см Б) 7 см В) 10 см
4. Ось средней линии, разделяющая площадку на 2 поля должна быть:
А) 8м Б) 6 м В) 10м
5. Входят ли боковые и лицевые линии в размеры площадки?
6. В официальных соревнованиях верхний край сетки устанавливается на высоте:
А) 220 Б) 243 В) 240
7. Три игрока, стоящие вдоль сетки являются игроками какой линии? Обозначьте зону
8. В течении которых секунд подающий игрок должен нанести удар по мячу:
А) 8 сек Б) 6 сек В) 4 сек
9. Сколько длится тайм –аут:
А)30 сек Б)1 мин В) 45 сек
10. Можно ли блокировать подачу соперника:
А) Да Б) Нет

Низкий - учащийся постоянно обращается за помощью. Низкая техника игры, слабое командное взаимодействие.

Средний – учащийся умеет исправляет свои недочеты, но выбор необходимой техники вызывает затруднение, использование своих знаний корректно.

Высокий - учащийся уверенно владеет техникой игры, взаимодействует в команде, достигает хорошей результативности.

36-42 – высокий уровень

30-36 – средний уровень

24-30 - низкий уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Утверждается ежегодно.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от №

Директор ГБОУ гимназии № 406
Пушкинского района Санкт-Петербурга

_____ В.В. Штерн

1.

Календарный учебный график						
Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

3. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата