



**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 30.08.2022 № 221-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 13-17 лет

Разработчик программы:
Кумышев Владимир Сергеевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

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

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 имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у учащихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленных у учащихся поведенческих установок, волейбол, как игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности образовательной программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. 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 имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на

достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес 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. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы образовательной программы «Волейбол»: в работе объединения участвуют обучающиеся 13-17 лет. Пол обучающихся не имеет значения.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок и объём реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 учебных часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы

1. Обучающие:

- Обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- Обучить приемам правильной регуляции физической нагрузки.

2. Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества;
- Способствовать повышению работоспособности учащихся;
- Развить двигательные способности;
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия набора и формирования групп обучающихся:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе. Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Количество обучающихся в группе: группа первого года обучения – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая (соревнования между волейбольными командами, групповая отработка технических и тактических приемов в волейболе).

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: аудиторные, внеаудиторные, дистанционные в виде бесед, тренировок, практических занятий, спортивных игр.

Материально-техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, имеющего подсобные помещения (раздевалки, складские помещения и др.)

Техническое оснащение:

- Музыкальный центр
- Экран
- Компьютер
- Мультимедиа-проектор

Дидактический материал:

- Разработки упражнений, соревнований, тестовых заданий, квалификационные таблицы
- Видеоматериал
- Схемы.
- Учебные видеофильмы.
- Практические задания.
- Упражнения.
- Мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- Оценка психофизиологического состояния.
- Методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы).
- Методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка.
- Обучающие прикладные программы в электронном виде.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней
- Игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу
- Инструкции по охране труда.

Спортивное оборудование:

- Волейбольные мячи
- Набивные мячи
- Перекладины для подтягивания в висе
- Гимнастические скакалки для прыжков
- Волейбольная сетка
- Резиновые эластичные бинты на каждого учащегося
- Гимнастические маты
- Гантели
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные результаты:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам;
- Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивных соревнований.

Метапредметные результаты:

- Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Владеть техникой верхней прямой подачи мяча, техникой нападающего удара, техникой блокировки в защите, техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении;
- Владеть тактикой нападения и защиты;
- Владеть контратакующим действиям в волейболе;

- Владеть навыками судейства;
- Владеть командными действиями в защите и нападении;
- Играть по правилам;
- Принимать мяч у сетки;
- Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- Знать методы тестирования при занятиях волейболом;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола; Знать методику судейства соревнований, терминологию и жестикуляцию судьи;
- Знать правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Знать правила пляжного волейбола;
- Знать правила организации соревнований, этапы их проведения.
- Учебный план образовательной программы

Учебный план
«Волейбол»
1 года обучения

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос
2.	Общие основы волейбола. Правила игры.	8	4	4	Вводный контроль, положение о соревнованиях по волейболу.
3.	Общефизическая подготовка	14	4	10	Тестовое задание
4.	Специальная подготовка	20	4	16	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
5.	Техническая подготовка	12	2	10	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
6.	Тактическая подготовка	30	10	20	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
7.	Игровая подготовка	30	10	20	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
8.	Контрольные и календарные игры	26	4	22	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
9.	Итоговые занятия	2	0	2	Соревнование
Итого		144	39	105	

Оценочные и методические материалы

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом; по частям.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Оценочные материалы

Формы контроля и сроки проведения

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Варианты контрольно-измерительных материалов

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовый задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы фиксации результатов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения 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.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Формы контроля и сроки проведения	Варианты контрольно-измерительных материалов	Формы фиксации результатов реализации программы
Опрос		
Тестовое задание	Грамоты	Контрольные игры
Контрольные упражнения	Дипломы	Контрольные зачеты
Контрольная игра в волейбол	Протоколы соревнований	Открытые занятия
Контрольные зачеты	Видеосъемка	Соревнования
Календарные игры	Фотографии	Контрольные упражнения

Методические материалы

Методики, методы и приёмы, технологии обучения:

1. Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

2. Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

- *Чередование видов деятельности.* Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.
- *Благоприятная дружеская обстановка на занятиях.* Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся.
- *Занятия на свежем воздухе.* Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.
- *Воспитательная направленность занятия.* Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуализированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

3. Информационно-коммуникативная технология

Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебновоспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Охрана труда на занятиях	Беседа	Памятка	Журнал по ТБ	Опрос
2	Общие основы волейбола. Правила игры	Групповое занятие с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповое занятие, фронтальное занятие	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный контроль, положение о соревнованиях по волейболу
3	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповое, фронтальное, поточное занятие	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестовое задание, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Групповое занятие с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповое, коллективногрупповое занятие, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестовые задания, учебная игра, промежуточные тестовые задания
5	Техническая подготовка	Групповое занятие с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповое, коллективногрупповое занятие, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, жестикуляция	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебновоспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
6	Тактическая подготовка	Групповое занятие с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, жестикуляция, терминология	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
7	Игровая подготовка	Групповое занятие, подгрупповое, коллективно групповое занятие	практические занятия, упражнения в парах, тренировка, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, жестикуляция, терминология, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
8	Контрольные и календарные игры	коллективно групповое занятие	тренировка, учебная игра	Мячи Жестикуляция	Соревнование

Формы проведения занятий: аудиторные, неаудиторные, дистанционные.

Оценочный контроль обучающихся проходит в соответствии с Положением о порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам, который является локальным нормативным актом ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга и определяет формы, порядок и периодичность проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся отделении дополнительного образования детей.

Критерии оценивания показателей результативности освоения учащимися программы

В течение учебного года осуществляется комплексная диагностика знаний, умений и навыков, полученных учащимися; контроль осуществляется на конец первого полугодия и конец учебного года.

Информационные источники

Нормативная база:

1. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
2. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
3. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04),
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления»
10. Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021 № 03-28-3378/21-0-0)
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н)
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»

13. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
14. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
15. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)
17. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020)
18. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
19. Федеральный закон Российской Федерации № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
20. Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;
21. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина;
22. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.

Список литературы для использования педагогом:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт», 2012.;
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2020.;
3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2011.;
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2014.;
5. Журнал «Физкультура в школе» №5, 8,11.2015.;
6. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение», 2020.;
7. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2020.

Список литературы в адрес обучающихся и родителей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2020.;
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 2012.;
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт»

- 2011.;
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2010.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН

Приказ №222-од от 30.08.2022

Директор

_____ О.Н. Агунович

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

на 2022/2023 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год, группа №1	03.09.2022	24.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №221-од от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
1 года обучения**

Особенности программы:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- формирование умений обучающихся по данному виду обучения;
- применение индивидуальных и групповых форм обучения.

Цель: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающегося посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить обучающегося техническим приемам волейбола;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- Обучить приемам правильной регуляции физической нагрузки.

Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Развить двигательные способности;
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Личностные результаты

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование

потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Содержание программы
1 года обучения**

Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Овладение организаторскими способностями.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

УТВЕРЖДЕН
Приказ №223-од от 30.08.2022

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
для 1 группы 1 года обучения
на 2022-2023 учебный год
педагог Кумышев Владимир Сергеевич

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1	03.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Режим. Оборудование и инвентарь. Этапы развития спортивных игр.	2	
2	07.09		Общие основы волейбола. Возникновение волейбола. Правила игры	2	
3	10.09		Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, интенсивность. Передвижения волейболиста. Тактика игры.	2	
4	14.09		Практическое занятие. Передвижения волейболиста.	2	
5	17.09		Расстановка игроков на площадке. Практическое занятие	2	
6	21.09		Передвижения волейболиста. Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами.	2	
7	24.09		Общеразвивающие упражнения без предметов. Практическое занятие.	2	
8	28.09		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и	2	

			попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).		
9	01.10		Верхняя прямая передача мяча. Упражнения для мышц туловища. Верхняя прямая передача мяча.	2	
10	05.10		Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину (контрольный норматив). Упражнения для мышц ног.	2	
11	08.10		Бег с изменениями направления. Прыжки на скакалке (контрольные нормативы) Эстафета волейболиста.	2	
12	12.10		Бросание и ловля различных мячей во время бега. Упражнения с волейбольными мячами.	2	
13	15.10		Общие основы волейбола. Набивной мяч (1-2 кг): броски, ловля с поворотами и приседаниями.	2	
14	19.10		Набивной мяч (1-2 кг): броски, ловля с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями для различных групп мышц.	2	
15	22.10		Игры с элементами волейбола. Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху.	2	
16	26.10		Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху. Игры с мячом, с метанием, игры на быстроту реакции.	2	
17	29.10		Спортивные эстафеты. Обзор развития волейбола, изменения правил.	2	

18	02.11		Развитие волейбола в России и за рубежом. Обучение приемам в волейболе, имитационные передвижения.	2	
19	05.11		Прием и передачи мяча Прием и передача мяча двумя руками сверху	2	
20	09.11		Совершенствование техники перемещения с мячом и без мяча. Передача мяча в движении.	2	
21	12.11		Передача мяча в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры.	2	
22	16.11		Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных качеств. Учебные игры по упрощенным правилам.	2	
23	19.11		Техника. Прием мяча двумя руками снизу. Учебные игры с изученными элементами.	2	
24	23.11		Техника. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1,2,3 мин.	2	
25	26.11		Техника. Приема мяча сверху. Техника. Приема мяча снизу.	2	
26	30.11		Техника прямой подачи мяча сверху. Техника. Приема мяча сверху.	2	
27	03.12		Техника нападающего удара. Учебные игры с изученными элементами.	2	
28	07.12		Учебные игры с изученными элементами. Имитация перемещения в 3-х метровой зоне.	2	

29	10.12		Имитация перемещений в 3-х метровой зоне. Учебные игры с изученными элементами.	2	
30	14.12		Обзор развития волейбола, изменения правил. Правила игры.	2	
31	17.12		Тактика передвижений. Беговые упражнения с мячом. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с., 1 м.	2	
32	21.12		Тактика приема мяча после нападающего удара. Имитация перемещений в 3- метровом квадрате по схеме «восьмерка». Передачи мяча. Верхняя подача мяча.	2	
33	24.12		Передачи мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу	2	
34	28.12		Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча.	2	
35	11.01.2023		Тактические действия игроков. Соревнования с выбыванием. Тактика приема мяча после нападающего удара Игра «Борьба за мяч»	2	
36	14.01		Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Правильной моторикой движений по отношению к мячу, партнеру, сопернику.	2	
37	18.01		Правильной моторикой движений по отношению к мячу, партнеру, сопернику.	2	

			Удары по мячу, нападающий удар.		
38	21.01		Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча	2	
39	25.01		Удары по мячу, нападающий удар. Тактика приема мяча после нападающего удара. Нападающий удар.	2	
40	28.01		Тактика. Передача мяча двумя руками сверху.	2	
41	01.02		Тактика. Передача мяча двумя руками сверху.	2	
42	04.02		Тактика. Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения на развитие прыгучести.	2	
43	08.02		Тактика. Нападающий удар. Приём мяча после нападающего удара.	2	
44	11.02		Игровые действия при приёме мяча. Игра.	2	
45	15.02		Тактика игры в защите.	2	
46	18.02		Тактика игры в полузащите.	2	
47	22.02		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2	
48	25.02		Совершенствование переключения внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	
49	01.03		Упражнения для развития быстроты перемещений.	2	
50	04.03		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	2	

51	11.03		Предигровая разминка.	2	
52	15.03		Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	2	
53	18.03		Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	2	
54	22.03		Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	2	
55	25.03		Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	2	
56	29.03		Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.	2	
57	01.04		Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)	2	
58	05.04		Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.	2	
59	08.04		Просмотр видеоматериалов. Работа по освоению судейских навыков. Обсуждение просмотренных видеоматериалов.	2	

60	12.04		Обсуждение соревнований .Определение тактических задач.	2	
61	15.04		Отработка тактических схем. Двухсторонние контрольные игры.	2	
62	19.04		Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры.	2	
63	22.04		Игры с командами соседних школ. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.	2	
64	26.04		Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.	2	
65	29.04		Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу. Турнир по пионерболу.	2	
66	03.05		Турнир по волейболу по упрощенным правилам. Турнир по волейболу.	2	
67	06.05		Первенство школы по волейболу.	2	
68	10.05		Вариативные игры со совмещением волейбола и футбола.	2	
69	13.05		Вариативные игры с совмещением волейбола и ручного мяча.	2	
70	17.05		Итоговые контрольные игры.	2	
71	20.05		Подведение итогов школьных игр. Полуфинал.	2	
72	24.05		Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений. Подведение итогов обучения по программе.	2	

			Всего часов	144	
--	--	--	--------------------	------------	--

План воспитательной работы с обучающимися

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1.	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	сентябрь	Школа	
2.	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	сентябрь	Школа	
3.	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	октябрь	Школа	
4	Участие в соревнованиях по волейболу среди школ.	ноябрь	Школа	
5	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	ноябрь	Школа	
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	декабрь	Школа	
7	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	декабрь	Школа	
8	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	декабрь	Школа	
9	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	январь	Школа	
10	Беседы по пожарной безопасности.	февраль	Школа	
11	Индивидуальные беседы с обучающимися.	апрель	Школа	
12	Изучение уровня воспитанности обучающихся.	май	Школа	
13	Беседа «Как бороться с конфликтами»	май	Школа	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание на тему: «О задачах объединения в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор »	сентябрь	Школа	
2	Мастер - класс для родителей и детей	сентябрь	Школа	
3	Индивидуальные консультации	октябрь	Школа	
4	Поездка с родителями на соревнования	ноябрь	Школа	
5	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	ноябрь	Школа	
6	Родительское собрание на тему: «Показательные выступления»	январь	Школа	
7	Индивидуальные консультации	январь	Школа	
8	Поездка с родителями, на дружескую игру в соседнюю школу.	февраль	Школа	
19	Просветительские беседы	февраль	Школа	
10	Совместная поездка с родителями на экскурсию в музей	февраль	Школа	
11	Родительское собрание на тему: «Внутри групповые соревнования»	апрель	Школа	
12	Совместное празднование Дня города.	май	Школа	

Согласован:

Заведующий отделением _____

(подпись)

(ФИО)

Дата: « ____ » « ____ » 2022г