

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
Приказ 84-у от 27.05.2024

Л.В. Смирнова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ  
ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 72 дня  
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик: Габдрахманова Татьяна Вадимовна  
Педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Увлекательный волейбол» (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей от 11 до 17 лет.

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

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем ДОП:** 144 часа.

**Срок освоения:** 72 дня.

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- повысить работоспособность;
- развить двигательные способности;
- сформировать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- расширить адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- привить здоровый образ жизни;
- популяризировать участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- будет сформировано представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- будут обучены обучающихся техническим приемам волейбола;
- будут обучены правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- будут сформированы необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры.

**Личностные:**

- будут расширены адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- будет привит здоровый образ жизни;
- будет воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- будет популяризировано участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Метапредметные:**

- будет повышена работоспособность;
- разовьют двигательные способности;
- будут сформированы навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации** – русский.

**Форма обучения** - очная.

**Условия набора в коллектив и формирования групп.** Принимаются все желающие при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культуры и спортом. Занятия проводятся в группах, подгруппах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

**Количество учащихся в группе:** 15 человек.

**Формы организации занятия.** В данной программе используется индивидуальная, групповая и фронтальная формы работы. Предусматривается только аудиторные занятия.

**Формы проведения занятий.** Групповые учебно-тренировочные и тренировочные занятия, тестирование уровня технической подготовленности и уровня развития двигательных способностей, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии.** Предусматриваются фронтальная и индивидуальная формы.

**Материально-техническое обеспечение 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.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Индивидуальный тестирование
2.	История игры в волейбол	2	1	1	Индивидуальный
3.	Техника выполнения нижнего приема	6	1	5	Индивидуальный
4.	Техника выполнения верхнего приема	8	1	7	Индивидуальный
5.	Техника выполнения нижней прямой подачи.	6	1	5	Индивидуальный
6.	Техника выполнения верхней прямой подачи.	8	1	7	Индивидуальный
7.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	4	1	3	Индивидуальный
8.	Техника выполнения нападающего удара.	8	1	7	Индивидуальный
9.	Блокирование	4	1	3	Индивидуальный
10.	Тактические приемы двусторонней игры	20	3	12	Индивидуальный
11.	Контрольное занятие	2	0	2	Индивидуальный
12.	Итоговое занятие	2	0	2	Индивидуальный тестирование
Итого		72	12	60	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Индивидуальный тестирование
2.	Основы знаний	3	3	0	Беседа, рассказ
3.	Освоение техники передвижений	2	0	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	0	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	0	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

6.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	10	0	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в нападении.	2	0	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение тактикой игры в защите	1	0	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9.	Овладение организаторскими способностями	4	0	4	Учебно-- тренировочные игры Соревнования
10.	Итоговое занятие	2	0	2	Индивидуальный тестирование
	ИТОГО:	72	4	68	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН

Директор

Л.В. Смирнова

Приказ № 84-у от 27.05.2024

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Увлекательный волейбол»**

Педагог: Габдрахманова Татьяна Вадимовна

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	02.09.2024	25.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2024	25.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Л.В. Смирнова  
Приказ № 84-у от 27.05.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Увлекательный волейбол»**

1 года обучения, группа №1  
Возраст учащихся: 11-17 лет

На 2024/2025 учебный год

Разработчик: Габдрахманова Татьяна Вадимовна  
Педагог дополнительного образования

2024 г

**Задачи:****Обучающие:**

- сформировать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- повысить работоспособность;
- развить двигательные способности;
- сформировать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- расширить адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- привить здоровый образ жизни;
- популяризировать участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Планируемые результаты:****Предметные:**

- будет сформировано представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- будут обучены обучающихся техническим приемам волейбола;
- будут обучены правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- будут сформированы необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол).

**Личностные:**

- будут расширены адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- будет привит здоровый образ жизни;
- будет воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- будет популяризировано участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Метапредметные:**

- будет повышена работоспособность;
  - разовьют двигательные способности;
- будут сформированы навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

### Содержание программы

**1. Вводное занятие.**

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. План работы на год. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале

Практическая часть. Правила разминки, подвижная игра с волейбольным мячом

**2. История и правила игры в волейбол**

Теоретическая часть. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Практическая часть 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. Подвижные игры с волейбольным мячом.

### 3. Техника выполнения нижнего приема.

Теоретическая часть. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Практическая часть. Подвижные игры с волейбольным мячом. 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.

### 4. Техника выполнения верхнего приема.

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

### 5. Техника выполнения нижней прямой подачи.

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

Практическая часть Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

### 6. Техника выполнения верхней прямой подачи.

Теоретическая часть. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи.

Практическая часть Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

### 7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Теоретическая часть. Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практическая часть Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

### 8. Техника выполнения нападающего удара.

Теоретическая часть. Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практическая часть. 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 во время командной игры в волейбол.

### 9. Блокирование

Теоретическая часть. Техника блокирования. Индивидуальное и групповое блокирование.

Практическая часть Перемещения, остановка стопорящим шагом. Отработка действий направленных на корректировку блокирования.

### 10. Тактические приемы двусторонней игры.

Теоретическая часть. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практическая часть Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

#### 11. Контрольное занятие. Турнир по волейболу

Игра в волейбол с заданием.:

- Бег с изменением скорости;
- Бег с резкими остановками по звуковому и зрительному сигналу;
- Прыжки на одной и на двух с продвижением вперёд;
- По технике выполнения приёмов игры;
- Передачи мяча (оценивается техника выполнения);
- Подача мяча (оценивается техника выполнения);
- Нападающий удар и блокировка (оценивается техника выполнения);
- Участие в соревнованиях по волейболу;

#### 12. Итоговое занятие

Игра в волейбол с заданием. Подведение итогов работы в секции по волейболу

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	план	факт	
1	Вводное занятие	1	1			Входной
2	История игры в волейбол	1	1			Индивидуальный
3	Техника выполнения нижнего приема	1	5			Индивидуальный
4	Техника выполнения верхнего приема	1	7			Индивидуальный
5	Техника выполнения нижней прямой подачи.	1	5			Индивидуальный
6	Техника выполнения верхней прямой подачи.	1	7			Индивидуальный
7	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	1	3			Индивидуальный
8	Техника выполнения нападающего удара.	1	7			Индивидуальный
9	Блокирование	1	3			Индивидуальный
10	Тактические приемы двусторонней игры	3	12			Индивидуальный
11	Контрольное занятие	0	2			Индивидуальный
12	Итоговое занятие	0	2			Итоговый
Итого		12	60			

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Л.В. Смирнова  
Приказ № 84-у от 27.05.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Увлекательный волейбол»**

2 года обучения, группа №1  
Возраст учащихся: 11-17 лет

На 2024/2025 учебный год

Разработчик: Габдрахманова Татьяна Вадимовна  
Педагог дополнительного образования

**Задачи:****Обучающие:**

- сформировать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- повысить работоспособность;
- развить двигательные способности;
- сформировать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- расширить адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- привить здоровый образ жизни;
- популяризировать участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Планируемые результаты:****Предметные:**

- будет сформировано представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- будут обучены обучающихся техническим приемам волейбола;
- будут обучены правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- будут сформированы необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол).

**Личностные:**

- будут расширены адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- будет привит здоровый образ жизни;
- будет воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- будет популяризировано участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Метапредметные:**

- будет повышена работоспособность;
  - разовьют двигательные способности;
- будут сформированы навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Содержание программы****1. 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.

**2. 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.)

**3. Освоение техники приемов и передач мяча**

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

6. Овладение тактикой игры в нападении

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

7. Овладение тактикой игры в защите

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

8. Овладение организаторскими способностями

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

#### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	план	факт	
1	Вводное занятие	1	1			Входной
2	Основы знаний	3	0			Индивидуальный
3	Освоение техники передвижений	0	2			Индивидуальный
4	Освоение техники приемов и передач мяча	0	20			Индивидуальный
5	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	0	26			Индивидуальный
6	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	0	10			Индивидуальный
7	Овладение тактикой игры в нападении.	0	2			Индивидуальный
8	Овладение тактикой игры в защите	0	1			Индивидуальный
9	Овладение организаторскими способностями	0	4			Индивидуальный
10	Итоговое занятие	0	2			Индивидуальный
Итого		4	68			

**Методические и оценочные материалы**  
**Методические материалы.**

№	Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводный урок.	Лекция	Лекция	Лекционный материал	Тестирование
2	Игра в волейбол	Упражнения, тренировочные игры	Тренировочный метод	Специальная спортивная и учебно-методическая литература.	Педагогический анализ

**Информационные источники**

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Закон Российской Федерации от 29.04.1999г. №80-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 10.01.2003г., 20.12.2004г.)

2. Приказ Минобразования РФ от 02.03.2000г. №686 « Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» (с изменениями от 06.04.2000г., 08.11.2000г.)

3. Приказ Минобразования РФ от 01.12.1999г. №1025 « Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

4. Программа для внешкольных учреждений и образовательных школ.

Спортивные кружки и секции под редакцией И.А.Водяниковой.

5. Железняк Ю.Д. «Волейбол». «Юный волейболист», 2001. - 190 с.

Фурманов Г.А. «Игра в мини-волейбол», — М.: Советский спорт, 1989.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Статьи из журналов «Физическая культура в школе», за разные годы издания.

**Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

**Входной контроль:** проверка физического состояния, умений, знаний и навыков игры баскетбол.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение; оценивание навыков игры.

**Промежуточный контроль:** после окончания первого и второго года обучения с целью проверки уровня освоения программы - проведение игры;

**Итоговый контроль:** итоговое занятие по результатам освоения всей программы идет в конце каждого года обучения, соревнования, внутри школьные игры.

