

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол № от _____ 202__ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ от _____ 20__
Директор ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга



_____/А.С. Теплякова

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»
срок освоения: 6 дней
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Разработчик:
Мамонтов Валентин Александрович,
педагог дополнительного образования ГБОУ гимназия № 406
Агафонова Нина Леонидовна,
педагог дополнительного образования ГБОУ школа № 464

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: ДОП ориентирует учащихся на здоровый образ жизни, помогает обрести уверенность в своих возможностях, занятия позволяют организовать правильный досуг детей, что особенно важно в каникулярное время. ДОП отвечает потребностям современных детей и их родителей в организации двигательной активности.

Адресат программы: юноши и девушки 14-17 лет, имеющие допуск врача к занятиям. Специальной подготовки не требуется.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 12 часов, 6 дней.

Цель программы: повышение уровня двигательной активности учащихся через вовлечение в спортивную игру, раскрывающую учащимся красоту здорового образа жизни и уверенность в своих силах.

Задачи:

Воспитательные

- Воспитать культуру общения.
- Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.
- Привить уверенность в своих силах, позволяющую учащимся продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие

- Повысить уровень развития качеств личности: дисциплины, терпения.
- Развить умение принимать самостоятельное решение и нести за него ответственность.
- Формировать чувство принадлежности к дружному коллективу, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Обучающие

- Знакомство с волейболом как видом спорта и формой активного отдыха: правила игры.
- Знакомство с правилами судейства и организации проведения соревнований.
- Научить технике и тактике игры.

Планируемые результаты освоения программы учащимися:

Личностные

- Стиль общения и взаимодействия с позиции уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.
- Принятие важности занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни.
- Проявление уверенности в своих силах, желание продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Метапредметные

- Положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения.
- Опыт принятия самостоятельного решения, готовность нести за него ответственность.
- Принятие себя как части коллектива, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Предметные

- Знание волейбола как вида спорта и формы активного отдыха, знание правил игры.
- Знание и опыт правил судейства и организации проведения соревнований.
- Умение правильно выполнять технические и тактические приемы игры.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Формы обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: свободное волеизъявление при условии допуска врача. Разнополая, разновозрастная группа от 15 человек. Учащимся необходимо иметь личную 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.

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.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа
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.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра
3.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	6	1	5	Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра
4.	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания: соревнование.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, беседа, соревнование
	Итого:	12	4	8	

Рабочая программа

Задачи:

Воспитательные

- Воспитать культуру общения.
- Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.
- Привить уверенность в своих силах, позволяющую учащимся продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие

- Повысить уровень развития качеств личности: дисциплины, терпения.
- Развить умение принимать самостоятельное решение и нести за него ответственность.
- Формировать чувство принадлежности к дружному коллективу, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Обучающие

- Знакомство с волейболом как видом спорта и формой активного отдыха: правила игры.
- Знакомство с правилами судейства и организации проведения соревнований.
- Научить технике и тактике игры.

Планируемые результаты освоения программы учащимися:

Личностные

- Стиль общения и взаимодействия с позиции уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.
- Принятие важности занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни.
- Проявление уверенности в своих силах, желание продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Метапредметные

- Положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения.
- Опыт принятия самостоятельного решения, готовность нести за него ответственность.
- Принятие себя как части коллектива, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Предметные

- Знание волейбола как вида спорта и формы активного отдыха, знание правил игры.
- Знание и опыт правил судейства и организации проведения соревнований.
- Умение правильно выполнять технические и тактические приемы игры.

Содержание программы

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, беседа.

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: Индивидуальные действия во время учебной игры.

Формы аттестации, контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра.

3. Тактическая 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, беседа, тест-игра, учебная

игра

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

Теория: -.

Практика: Контрольно-оценочные испытания: соревнование.

Формы аттестации, контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, соревнование.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности. Правила игры. Гигиена, режим дня спортсмена.	2	
2	Техническая подготовка. Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча. Защитные действия - блоки, страховки.	2	
3	Тактическая подготовка (ТП). Тактика подач.	2	
4	Тактическая подготовка (ТП). Тактика передач.	2	
5	Тактическая подготовка (ТП). Тактика приёмов мяча.	2	
6	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания: соревнование	2	
	Итого	12	

Методические материалы

Методы обучения:

Словесные методы: Беседа, обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы: Самостоятельный разбор тактических действий игроков, наблюдение игры по волейболу.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принципы обучения содержанию программного материала: От простого к сложному; от частного к общему; с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

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.

Дидактические материалы, ЭОР:

1. Дидактическое обеспечение (схемы, плакаты) раздаточный материал: карточка правила игры в волейбол 15 штук.
2. Разработка педагога формат Ф4 - правила судейства в волейболе – 15 штук.
3. Разработки нормативов Приложение 1.
4. Схема расстановки игроков на площадке – плакат.
5. Портал <https://videouroki.net>.
6. Федеральный портал Российское образование.
7. Федеральный портал Цифровые образовательные ресурсы.
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>.

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., 2022. - 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. Все о волейболе для детей Волейбольные термины и их значение: общие слова, команды, сленг. [Электронный ресурс] - Режим доступа: rebenokvsporte.ru.
2. Информационный портал об игре волейбол. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.VolleyMos.ru>.
3. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [Электронный ресурс] - Режим доступа: [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu)

Оценочные материалы

Программой предусмотрены этапы контроля:

Входной контроль: беседа для определения начального уровня личностных и метапредметных компетенций; педагогическое наблюдение за степенью сформированности навыков двигательной активности, быстроты реакции, мышечной силы, дыхания, выносливости.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Итоговый контроль в конце обучения: соревнование, педагогическое наблюдение, беседа позволяют определить уровень освоения программы.

Достижения учащихся: во время занятий и по окончании освоения программы, учащиеся имеют возможность принять участие в мероприятиях различного уровня.

Критерии оценивания личностных результатов

Учащийся	Стиль общения и взаимодействия с позиции уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	Принятие важности занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни	Уровень проявления уверенности в своих силах, желания продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности	Итого (средний показатель)

Низкий – в общении учащийся не всегда корректен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, но это не является его личной ценностью. В своих силах учащийся не уверен, заинтересованности в продолжении занятий учащийся не проявляет.

Средний – в общении учащийся корректен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, но это не является его главной ценностью. В своих силах учащийся не уверен, о планах продолжения занятий учащийся затрудняется ответить.

Высокий - в общении учащийся всегда корректен, доброжелателен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, это является его личной ценностью. В своих силах учащийся уверен, готов продолжать занятия, в т.ч. для укрепления здоровья.

Критерии оценивания метапредметных результатов

Учащийся	Положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения	Опыт принятия самостоятельного решения, готовность нести за него ответственность	Принятие себя как части коллектива, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке	Итого (средний показатель)

Низкий – уровень развития качеств личности: дисциплины, терпения остался на уровне начала занятий. Учащийся готов к принятию самостоятельного решения, но не готов нести за него ответственность. Учащийся не позиционирует себя как часть коллектива/ команды.

Средний – положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения. Учащийся готов к принятию самостоятельного решения, но не готов нести за него ответственность. Учащийся позиционирует себя как часть коллектива/ команды.

Высокий - положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения. Учащийся готов к принятию самостоятельного решения, готов нести за него ответственность. Учащийся позиционирует себя как часть коллектива/ команды, умеет коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Критерии оценивания предметных результатов

Учащийся	Знание волейбола как вида спорта и формы активного отдыха, знание правил игры	Знание и опыт правил судейства и организации проведения соревнований	Умение правильно выполнять технические и тактические приемы игры	Итого (средний показатель)

Низкий – учащийся владеет основными знаниями волейбола как вида спорта и формы активного отдыха, знает правила игры. Учащийся допускает существенные ошибки в правилах судейства и организации проведения соревнований. Правильно выполняет технические и тактические приемы игры с помощью педагога.

Средний – учащийся владеет основными знаниями волейбола как вида спорта и формы активного отдыха, знает правила игры. Учащийся знает и умеет применять правила судейства и организации проведения соревнований. Правильно выполняет технические и тактические приемы игры с помощью педагога.

Высокий - учащийся владеет знаниями волейбола как вида спорта и формы активного отдыха, знает правила игры. Учащийся знает и умеет применять правила судейства и организации проведения соревнований. Правильно выполняет технические и тактические приемы игры.

Приложение 1.

Нормативы для учащихся

Уровни результативности:

36-42 – высокий уровень

30-36 – средний уровень

24-30 - низкий уровень

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 (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 в парах из 10 раз		
1									
2									
3									
4									

Контрольные нормативы по волейболу в средней возрастной группе.

Кл./тест	Ч/б 6x5м (сек.)		Бросок н/м 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 (через сетку в парах)из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	11.9	12.0	6.00	5.50	<i>над собой</i>				<i>с 3 м линии</i>		<i>Облегчённый мяч</i>	

5	12.5	12.6	5.00	4.50	8	-	6	5	5
	12.9	13.0	4.50	4.00	6		5	4	4
					4		4	3	3
6	11.3	11.4	6.80	6.20	<i>над собой с наброса партнёра из 10 раз</i>		<i>с 5 м</i>		5
	11.9	12.0	5.80	5.20					4
	12.3	12.6	5.20	4.80	5		6	5	3
					4		5	4	
				3		4	3		
7	11.0	11.1	8.00	7.00	<i>в парах</i>		<i>с 7 м</i>		6
	11.5	11.8	7.00	6.00					5
	12.0	12.3	6.00	5.30	10	-	6	5	3
					8		5	4	
				6		4	3		
8	10.8	10.9	9.00	8.00	<i>в парах</i>		<i>с 8 м</i>		6
	11.3	11.7	8.00	7.00					5
	11.8	12.1	7.00	6.00	12	5	6	5	4
					10	4	5	4	
				8	3	4	3		

Контрольные нормативы по волейболу в старшей возрастной группе.

Кл./тест	Ч/б 6x5м (сек.)		Бросок н/м 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
	10.4	10.7	10.00	9.00	<i>в парах</i>		6		<i>с лицевой</i>		7	

9	10.8	11.5	9.00	8.00		5		5		
	11.3	11.8	8.00	7.00		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					6	6
	10.9	11.6	9.00	7.50					5	5
									20	7
								18	6	5
								16	5	4

Контрольная работа по физической культуре «Волейбол»

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

УТВЕРЖДЕН

Приказом № _____ от _____ 20__

Директор ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

_____/А.С. Теплякова



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на _____ / _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			2	6	12	В 1 день 2 академических часа, 1 час - 45 мин