

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 7 от 24.06. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 43Ж от 26.06. 2025
Директор ГБОУ школы № 464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

/  / А.С. Теплякова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработчики:

Агафонова Нина Леонидовна,
педагог дополнительного образования,
Русина Екатерина Юрьевна,
методист

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее по тексту – ДОП), разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ СОШ № 464 Пушкинского района Санкт – Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат: программа предназначена для обучающихся 7-14 лет, имеющие допуск врача к занятиям. Уровень начальной подготовки и базовых знаний может быть любым.

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

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 6 дней, объемом 12 часов.

Цель: содействие физическому развитию учащихся, воспитанию гармонично развитых личностей через обучение основным навыкам игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развитие внимательности, умения слушать и запоминать информацию.
- Развитие учебно-познавательной компетенции, выраженной в умении определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Развитие умения находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их.

Воспитательные:

- Повышение уровня развития качеств личности: дисциплины, трудолюбия и лидерства.
- Приобретение опыта взаимодействия с обучающимися разного возраста.
- Способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Приобретено знание волейбола как вида спорта и формы активного отдыха, знание правил игры.
- Приобретены знания и опыт правил судейства и организации проведения соревнований.
- Приобретен навык технических и тактических приемов игры.

Метапредметные:

- Развито умение слушать, запоминать, повторять информацию, изложенную педагогом.
- Развита учебно-познавательная компетенция, в рамках которой обучающийся умеет определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Сформированы умения находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их.

Личностные:

- Наблюдается положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, трудолюбия и лидерства.

- Привит стиль общения и взаимодействия с позиции уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.
- Принятие важности занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации: программа реализуется в каникулярный период.

Условия приема на обучение: на обучение принимаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группа разновозрастная.

Учащимся необходимо иметь личную спортивную обувь и форму.

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

Особенности организации образовательного процесса определяется для различных категорий обучающихся с учетом их возрастных особенностей (группы формируются по возрасту: 7-10 лет, 11-14 лет), образовательных потребностей. В разновозрастной группе предусмотрены вариативные задания, соответствующие возрасту, индивидуальным особенностям и потребностям обучающегося. По окончании освоения программы, учащиеся имеют возможность принять участие в мероприятиях различного уровня.

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

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема1.Вводное занятие. Техника безопасности. История возникновения игры. Общие правила.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа.
2.	Тема2. Техническая подготовка игры в волейбол.	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос-игра, учебная игра.
3.	Тема3.Тактическая подготовка игры в волейбол.	4	1	3	
4.	Тема4. Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания: соревнование.	2		2	Педагогическое наблюдение, беседа, соревнование.
	Итого:	12	3	9	

Рабочая программа

Содержание

Тема1. Вводное занятие. История возникновения игры. Техника безопасности. Общие правила.

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 контроля: педагогическое наблюдение, беседа.

Тема2. Техническая подготовка игры в волейбол.

Теория: стойка игрока. Приёмы и передачи мяча перебрасывания партнеру, паса. Поддача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.

Практика: разогревающая разминка. Индивидуальные действия во время учебной игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, беседа, опрос-игра, учебная игра.

Тема3. Тактическая подготовка игры в волейбол.

Теория: правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: разогревающая разминка. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападения и защиты. Тактика тон-спин справа и тон-спин слева. Приемы атаки справа и слева.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, беседа, опрос-игра, учебная игра

Тема4. Итоговое занятие. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Практика: контрольно-оценочные испытания: соревнование.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, саморевлексия (беседа), соревнование.

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: от простого к сложному; от частного к общему; с использованием технологий личноно - 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 20 штук.
2. Разработка педагога формат Ф4 - правила судейства в волейболе – 20 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>.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Акчурин Н. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие. — 2-е изд., стер. / Н.А. Акчурин, А.А. Щанкин. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 155 с. - ISBN 978-5-4499-0147-7. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/389956/reading> - Текст: электронный.
2. Беляев, Анатолий Васильевич. Волейбол на уроке физической культуры : [учебно-метод. пособие] / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2005. – 144 с. : ил. – (Физическая культура в школе). – Библиогр.: с. 142. – ISBN 5- 278-00780-х
3. Иорданская Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф.А. Иорданская. - Москва : Спорт, 2016. - 176 с. - ISBN 978-5-906839-69-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/354231/reading> - Текст: электронный.

Список литературы для учащихся:

1. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137>
2. Нечушкин Ю. В. Основы правил, техники и тактики игры в волейбол : учебнометодическое пособие / Ю.В. Нечушкин, А.Л. Удовиченко. - Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019. - 48 с. - ISBN 978-5-7038-5229-3. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374836/reading>- Текст: электронный.
3. Свиридов В. Л. Волейбол. Энциклопедия / В.Л. Свиридов. - Москва : Спорт, 2016. - 592 с. - ISBN 978-5-906131-79-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/354129/reading> - Текст: электронный.

Список литературы для родителей:

1. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137>
2. Глухова, М. Ю. Волейбол: методика обучения : учебно-методическое пособие: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / М. Ю. Глухова, А. Ю. Дронь.

— Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2022. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131812.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

- 3 Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям / Н.В. Мезенцева. - Красноярск : Сибирский Федеральный Университет, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-7638-2522-0. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/343047/reading>. - Текст: электронный.

Интернет – источники

1. Все о волейболе для детей. Волейбольные термины и их значение: общие слова, команды, сленг. Официальный сайт. URL: rebenokvsporte.ru.
2. Информационный портал об игре волейбол. Официальный сайт. URL: <http://www.VolleyMos.ru>.
3. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. Официальный сайт. URL: dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu

Оценочные материалы

Входной контроль: беседа - для определения начального уровня личностных и метапредметных компетенций; педагогическое наблюдение - степень 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. Саморефлексия (*Приложение1*).

<u>Оценка параметров:</u> <u>от 1 до 3-х баллов</u>	<u>Уровень:</u> 1-3 баллов – начальный уровень 3-5 баллов – средний уровень 6-9 баллов – высокий уровень
--	---

Критерии оценивания личностных результатов

Учащийся	Уровень развития качеств личности: дисциплины, трудолюбия и лидерства	Стиль общения и взаимодействия с позиции уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	Принятие важности занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни	Итого (средний показатель)

Начальный – уровень развития качеств личности: дисциплины, трудолюбия остался на уровне начала занятий. Учащийся избегает общения со сверстниками. Не обращает внимание на то, что говорят и как делают другие. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, но это не является его личной ценностью.

Средний – положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, трудолюбия, не всегда проявляются лидерские качества. Обращает внимание на сверстников, но остается при своем мнении. Не инициативен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, но это не является его главной ценностью.

Высокий - в положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, трудолюбия, часто проявляются лидерские качества. Уважительно относится к мнению и действиям других. Доброжелателен и инициативен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, это является его личной ценностью.

Критерии оценивания метапредметных результатов

Учащийся	Умение слушать, запоминать, повторять информацию, изложенную педагогом.	Учебно-познавательная компетенция, в рамках которой обучающийся умеет определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их.	Итого (средний показатель)

Начальный – учащийся испытывает серьезные затруднения в восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога. Учащемуся интерес к занятиям продиктован извне. Учащийся не понимает, как исправлять неправильные действия, при указании на них педагогом.

Средний – учащийся воспринимает основную информацию, идущую от педагога, но нуждается в контроле, не всегда внимателен. Интерес периодически поддерживается самим ребенком. Учащийся может самостоятельно найти у себя и исправить ошибку.

Высокий – учащийся внимательно слушает педагога, полностью воспринимает его информацию. Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно. Учащийся постоянно контролирует себя сам- самооценка адекватная.

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)

Начальный – 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 7-10 лет

№ п/п	ФИО	Входной 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									

Контрольные нормативы по волейболу в возрастной группе 11-14 лет

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
5	11.9	12.0	6.00	5.50	<i>над собой</i>		-		<i>с 3 м линии</i>		<i>Облегчённый мяч</i>	
	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			10	6	5	5	
	12.0	12.3	6.00	5.30			8	5	4	3	
							6	4	3		
8	10.8	10.9	9.00	8.00	<i>в парах</i>	5	<i>с 8 м</i>		6		
8	11.3	11.7	8.00	7.00		5			5		
	11.8	12.1	7.00	6.00			12	4	6	5	4
							10	3			
							8	4			

Контрольная работа по программе «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