

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы № 641  
с углублённым изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 641  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 98/1 от 31.08.2020 г.  
Директор  М.А. Чупраков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Рукавишников Антон Юрьевич  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Уровень освоения программы – **общекультурный**.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Минюст России 29.11.2018 N 52831);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

### Актуальность

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 очень актуальна для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### Отличительные особенности

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «Волейбол», направленная на

удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса 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.

Теоретическая подготовка юных волейболистов включает в себя такие вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются подросткам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Особенностью организации образовательного процесса по программе «Волейбол» является использование подвижных игр с элементами волейбола для развития двигательных качеств учащихся и укрепления их здоровья.

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Данная программа имеет межпредметные связи с предметом физическая культура.

### **Адресат программы**

Программа «Волейбол» направлена на обучение детей в возрасте 7-17 лет, проявляющих интерес к игровым видам спорта.

**Цель:** развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- обучение учащихся техническим приемам волейбола;
- формирование представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- формирование необходимых знаний и умений по программе «волейбол»;
- обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение правилам закаливания организма.

#### ***Развивающие:***

- развитие координации движений и основных физических качеств
- формирование убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укрепление здоровья детей,
- способствование повышению работоспособности учащихся,
- развитие двигательных способностей,
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### ***Воспитательные:***

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности.
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

- популяризация участия детей и их родителей в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора и формирования групп**

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет.

Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Группы комплектуются в количестве 15 человек на 1 год обучения и 12 человек на второй год обучения.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Допускается прием новых учащихся на любом этапе обучения, поскольку содержание программы вполне доступно.

Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья.

#### **Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы по волейболу необходимы;

- спортивный школьный зал, аудио и видеовоспроизводящая аппаратура, компьютер с выходом в интернет;
  - 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.
- Форма одежды и обуви – спортивная, не стесняющая движений, безопасная, прочная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Сроки реализации программы – 2 года.

1 год обучения: по 1 раз в неделю 2 академических часа, т.е. 72 академических часа в год, или 2 раза в неделю по 1 академическому часу, т.е. 72 академических часа в год.

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа (вариативно) в неделю, т.е. 144 академических часа в год.

Для реализации программы используются несколько **форм занятий:**

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Занятия в индивидуальной форме также служат для подготовки команды к участию в турнирах. Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий (приложение):

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Skype и др.);
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеры;
- Google и Яндекс формы;
- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц.сети);

Занятия по данной программе предусматривают внеаудиторные мероприятия.

Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

#### **Основные формы и средства обучения:**

1. Практическая игра.
2. Решение поставленных задач, комбинаций.
3. Подвижные игры и задания, игровые упражнения;

4. Теоретические занятия.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

#### **Планируемые результаты 1-го года обучения по программе:**

##### **Личностные:**

- У учащихся повысится уровень культуры общения и поведения в коллективе и социуме,
- Учащиеся овладеют навыками ЗОЖ и научатся применять их в своей жизни,

##### **Метапредметные:**

- Учащиеся овладеют навыками социальной активности,
- У учащихся сформируются навыки работы в группе,
- Учащиеся овладеют комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

##### **Предметные:**

- Учащиеся овладеют основными техническими приемами в волейболе (передача, подача, прием мяча);
- у учащихся создастся представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- учащиеся научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- учащиеся улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- учащиеся повысят порог устойчивости внимания;
- учащиеся будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

#### **Планируемые результаты 2-го года обучения:**

- **Предметные:** получение знаний о ЗОЖ, истории спорта и волейбола, в частности, знаний правил игры в волейбол и правил судейства игры, освоение техническими приемами волейбола, развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, координация движений
- **Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.
- **Личностные:** повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

#### **К концу обучения по программе учащиеся приобретут знания и умения:**

##### ***по обучающему компоненту:***

- расширят представление о технических приемах в волейболе;
- знание о значении здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- знание о том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

##### ***по развивающему компоненту:***

- умение правильно распределять свою физическую нагрузку;
- умение выполнять основные приемы волейбола;
- приобретут улучшение координации движений, быстроту реакции и ловкость;

- умение сформировывать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;  
*по воспитательному компоненту:*
- умение быть дисциплинированными на занятиях;
- повысят порог устойчивости внимания.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа, обсуждение
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Индивидуальный, текущий
3	Специальная подготовка	20	4	16	Индивидуальный, текущий
4	Техническая подготовка	12	1	11	Индивидуальный, текущий
5	Тактическая подготовка.	22	7	15	Индивидуальный, текущий
6	Итоговое занятие.	2		2	Тестирование, анализ
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4		Беседа, обсуждение
2	Техническая подготовка	88	13	75	Индивидуальный, текущий
3	Тактическая подготовка.	50	8	42	Индивидуальный, текущий
4	Итоговое занятие.	2	1	1	Тестирование, анализ
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Количество недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	15.09.2020	31.05.2020	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа
2 год 2 группа	14.09.2020	31.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос, тестирование
- Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение № 1)
- Участие в турнирах
- Анализ партий

### Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Индивидуальный. Беседа, анкетирование, обсуждение, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Индивидуальный. Выполнение задания Турнир, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, фронтальный Турнир	апрель-май

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

1. Используемые методики, методы и технологии
2. Дидактические средства
3. Информационные источники

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся знакомятся с охраной труда на занятиях волейболом, противопожарной безопасностью, к правильной организации тренировочного процесса, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

• принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

• принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

• принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

**Основные технологии**, используемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие;
- проектная деятельность;
- игровые технологии;
- технологии коллективного творчества.

**Формы контроля:**

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Анализ приобретенных навыков общения
- Устный опрос
- Творческий показ
- Зачет
- Соревнование
- Сдача нормативов
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятии

**Формы фиксации результатов:**

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в соревнованиях и других мероприятиях)
- Анкета для родителей «Степень удовлетворенности родителей качеством образовательных услуг в объединении»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса учащихся к занятиям в объединении»
- Видеозаписи и фотографии выступлений на соревнованиях и спортивных мероприятиях

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся:**

- Айриянц, А. Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Н.Клещев, А.Г.Айриянца. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 213 с.
- Афанасьев, В.В. Спортивная метрология: учебное пособием / А.В. Муравьев, И.А. Осетров, П.В. Михайлов, В.В. Афанасьев.- Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. - 242 с.
- 3. Ахмеров, Э. К. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Э.К. Ахмеров. - Минск: Физкультура и образование, 2008. - 141 с.
- 4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.В. Савина, А.В.Беляев. - Москва: Физкультура, образование, наука, 2010. - 36 с.



- 5. Благуш, П.А. К теории тестирования двигательных способностей / П.А. Благуш. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 130 с.
- 6. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 240 с.
- 7. Васильков, Г. А. От игры к спорту / Г.А.Васильков. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 138 с
- Основы волейбола, составитель Чехов О. Москва. «ФиС» 1999г.
- Ерёмин И.Б., Хитёв А.В. Безопасность в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. / И.Б. Ерёмин, А.В. Хитёв; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, - СПб.: [б.и.], 2009, 132 с.

### **Электронные ресурсы**

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/ru>
- ШАЛМАНОВ А.Л. ЗАФЕСОВА.М. ДОРОНИНА.М. "Биомеханические основы волейбола"  
[http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/BIO.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/BIO.pdf)
- ЧУРКИН А.А. "Основы тактической подготовки начинающих волейболистов"  
[http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/basic.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/basic.pdf)
- МОНДЗОЛЕВСКИЙ Г.Г. "Щедрость игрока"  
[http://www.kondopoga.ru/\\_sport/i/mondz.pdf](http://www.kondopoga.ru/_sport/i/mondz.pdf)

