

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 206
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 206 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 206 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2023.08.22 12:50:12 +03'00'

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей
Протокол №1 от 22.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Канашенок М.М.
Приказ № 70 от 22.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок освоения: 2 года
Возрастная группа: 11-13 лет

Разработчик:
Севостьянов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся от 11 до 14 лет, желающих укрепить свое физическое здоровье, глубже познакомиться с миром волейбола и научиться играть в волейбол на любительском уровне.

Актуальность программы. *Волейбол* — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Доступность, позитивный эмоциональный фон, возникающий в процессе игры, возможность заниматься этим спортом в любительском формате, все это обеспечивает большое количество поклонников волейболу и является той основой, которая может быть использована для повышения мотивации учащихся к занятиям спортом и формирования у учащихся культуры здорового образа жизни.

Занимаясь по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол» учащиеся совершенствуют двигательные навыки и умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

Отличительные особенности. В программе сделан акцент на изучение тактических действий и приёмов. В процесс обучения внедрена активная психологическая подготовка. С целью сориентировать учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам на занятиях применяются методы психорегуляции.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Освоение программы определяется содержанием программы, возрастными особенностями обучающихся, уровнем освоения программы и составляет 2 года (1-й год обучения – 72 часа, 2-ой год обучения – 72 часа), 1 раз в неделю по 2 часа.

Цель дополнительной образовательной программы

Цель образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся посредством привлечения их к тренировочной и соревновательной деятельности в школьной секции волейбола.

Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие (предметные)

- дать теоретические сведения о развитии волейбола в нашей стране и за рубежом
- дать первичные знания по технике и тактике игры в волейбол
- познакомить учащихся с игровыми видами спорта
- сформировать систему знаний о теле человека, особенностях физической и психологической подготовки, гигиене спортсмена

Развивающие (метапредметные)

- развивать у учащихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
- развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
- развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные (личностные)

- формировать уважительное отношение к нормам и правилам, принятым в обществе;
- формировать уважительное отношение к соперникам
- воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
- воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы; и т.п.
- формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- сформировано позитивное отношение к сверстникам;
- сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе;
- сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе;
- сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе
- сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

Метапредметные результаты

- самостоятельно определять цели обучения;
- самостоятельно планировать свои действия, анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;
- демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
- находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
- повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки
- улучшить память, внимание, наблюдательность
- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

Предметные результаты

- владеть системой теоретических знаний об игровых видах спорта;
 - владеть терминологией, принятой в волейболе;
 - иметь представление о системе и структуре волейбольных соревнований, правилах игры, истории развития волейбола в нашей стране и мире;
 - владеть основными технико-тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в волейболе;
 - иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена, гигиеной спортсмена;
 - проявлять позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- приобретен позитивный опыт реализации в спортивно-соревновательной среде

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: государственный язык РФ, русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: программа реализуется, в том числе в каникулярное время.

Особенности организации образовательного процесса: осуществляется индивидуальный подход при работе с инофонами.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие по заявлению родителей.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек. В группы принимаются все желающие, независимо от уровня спортивной подготовки, имеющие разрешение врача. С целью определения уровня физической подготовки и определения группы, в которой будет заниматься учащийся (в случае наличия нескольких групп с разным уровнем подготовки) в начале года проводится входное тестирование, результаты которого обсуждаются с каждым учащимся

индивидуально и формируются индивидуальные задачи для каждого. Группа может быть как разновозрастной, так и одновозрастной.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор учащихся в группы, как первого, так второго года и третьего года обучения при наличии свободных мест. При дополнительном наборе проводится собеседование с учащимся, в случае необходимости может быть разработан индивидуальный план, облегчающий адаптацию учащегося в группе.

Формы организации занятий: аудиторные, в спортивном зале, внеаудиторные – самостоятельные, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Теоретические занятия в объединении проходят в форме бесед, рассказов, обсуждений.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся не только с основами игры в волейбол, но и с другими игровыми видами спорта (правила игры, правила соревнований, культура болельщика и т.д.). Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности (тренировки и соревновательная практика).

Занятия включают в себя:

- Организационную часть - подготовка спортивного инвентаря: мячей и пр.
- Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
- Упражнения на развитие физических качеств.
- Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
- Подвижные игры, эстафеты.

Формы организации деятельности:

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивно подготовки и воспитательной работы. В группах используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации учебного процесса, которые позволяют охватить всех учащихся и формировать учебные задачи с учетом их индивидуальных особенностей.

Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа и работа в подгруппах. Индивидуальная работа с учеником, в случае необходимости, осуществляется через подбор индивидуальной тренировочной программы для самостоятельной подготовки учащегося). Общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (подготовка к выступлениям и соревнованиям) — на занятиях с одной подгруппой или индивидуальных консультациях.

Материально-техническое оснащение. Занятия проводятся в спортивном зале. Необходимый инвентарь:

- мяч волейбольный - 10 шт.
- мяч набивной - 4 шт.
- скакалка- 10шт.
- гимнастический мат - 6 шт.
- сетка волейбольная - 1 шт.
- секундомер - 2 шт.
- теннисные (малые) мячи - 10 шт.
- свисток судейский - 2 шт.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий необходимую подготовку по данному направлению.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Инструктаж.	4	2	2-	Опрос
2	Самостоятельная подготовка спортсмена. Индивидуальный план подготовки	14	7	7	Опрос
3	Техническая подготовка	14	7	7	Выполнение контрольных нормативов.
4	Тактическая подготовка	32	16	16	Выполнение контрольных нормативов
5	Контрольные и итоговые занятия	6	3	3	Выполнение контрольных нормативов
6	Резерв	2	1	1	
Итого часов:					

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Инструктаж.	4	2	2-	Опрос
2	Самостоятельная подготовка спортсмена. Индивидуальный план подготовки	14	7	7	Опрос
3	Техническая подготовка	14	7	7	Выполнение контрольных нормативов.
4	Тактическая подготовка	32	16	16	Выполнение контрольных нормативов
5	Контрольные и итоговые занятия	6	3	3	Выполнение контрольных нормативов
6	Резерв	2	1	1	
Итого часов:		72	36	36	

Сводный учебный план

	Название программы	Год обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1.	Волейбол	72		
2.	Волейбол		72	
	ИТОГО:			144

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ Учебно-методический комплекс программы «Волейбол»

УМК программы состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 510 с.
3. Волейбол. - М.: АСТ, 2021. - 270 с.
4. Волейбол. - М.: Дивизион, 2022. - 360 с.
5. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 983 с.
6. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2021. - 666 с.
7. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. - 286 с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 961 с.
9. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 915 с.
10. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2020. - 189 с.

2. Система средств обучения

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений детей, а также определения их физических возможностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение контрольных нормативов

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащегося

Формы:

- педагогическое наблюдение
- товарищеская игра
- опрос с целью выявления степени понимания изученной темы, знаний терминологии и специальных приемов в изученной теме

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос
- товарищеские соревнования
- педагогическое наблюдение
- сдача контрольных нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- устный опрос
- товарищеские соревнования
- педагогическое наблюдение
- результаты игр и соревнований
- сдача контрольных нормативов

3. Система средств контроля результативности обучения

Результаты промежуточного и итогового контроля по каждому учащемуся фиксируются в диагностических картах «Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеобразовательной программе» (по предметным, метапредметным и личностным результатам).

Метапредметные результаты

№	Фамилия, имя	Планирование и регулирование своей деятельности			Навыки культуры общения			Психэмоциональная саморегуляция			Поиск и анализ информации			Динамика за год
		0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	
1														
2														
	...													
15														

Личностные результаты

№	Фамилия, имя	Нравственно-ценностные ориентации			Волевые качества личности			Динамика за год
		0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	
1								
2								
	...							
15								

Критерии определения результативности по ДОП

Оценка предметных результатов

критерии	показатели по уровням			диагностические формы и средства
	высокий	средний	низкий	
Знание правил техники безопасности	Знает и четко выполняет правила техники безопасности.	Обладает невысоким уровнем знаний, нечетко выполняет технику безопасности	Обладает низким уровнем знаний, выполняет технику безопасности с грубыми нарушениями	Опрос
Общезначительная физическая подготовка				
Челночный бег 3x10м	8,8 секунд и меньше (12-15 лет)	8,9-9 секунд (12-15 лет)	более 9 секунд (12-15 лет)	Сдача контрольных нормативов.
	8,7 секунд и меньше (16-17 лет)	8,9-8,8 секунд (16-17 лет)	более 8,8 секунд (16-17 лет)	
Прыжок в длину с разбега	290 см и более (12-15 лет)	От 275 см до 289 см (12-15 лет)	менее 275 см (12-15 лет)	Сдача контрольных нормативов.
	300 см и более (16-17 лет)	От 285 см до 299 см (16-17 лет)	Менее 285 см (16-17 лет)	
Прыжок в длину с места	160см и более (12-15 лет)	От 150см до 160 см (12-15 лет)	менее 150см (12-15 лет)	Сдача контрольных нормативов.
	170 см и более (16-17 лет)	От 160 см до 169 (16-17 лет)	Менее 160 см (16-17 лет)	
Специальная физическая подготовка				
Выполнение пасов волейбольным мячом с партнером напротив, не допуская потери мяча.	25-30 раз	15-20 раз	8-10 раз	Сдача контрольных нормативов.
Передвижение в четыре зоны из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося волейбольный мяч в каждый угол площадки	20 раз и более	От 15 до 19 раз	10 раз и менее	Сдача контрольных нормативов.
Техническая подготовка				
Выполнение нижней прямой подачи.	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных нормативов.
Выполнение нижней боковой подачи.	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных нормативов.
Выполнение верхней прямой подачи.	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных нормативов.
Выполнение верхней боковой	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных

подачи.				нормативов.
Прием любого типа подачи с отбивом на поле противника или точным пасом партнеру.	7-8 раз	3-6 раз	0-2 раз	Сдача контрольных нормативов.
Тактическая подготовка	Знает все особенности расположения игроков на поле во время игры. При игре четко понимает какую задачу необходимо выполнять в зависимости от своего положения на поле.	Обладает невысоким уровнем знаний особенности расположения игроков на поле во время игры. При игре не может сразу перестроиться и понять какую задачу необходимо выполнять в зависимости от своего положения на поле.	Обладает низким уровнем знаний особенности расположения игроков на поле во время игры. При игре мешает партнерам по команде.	Наблюдение, беседа.
Правила игры, товарищеские встречи	Знает и четко выполняет правила игры, способен вести самостоятельное судейство, без помощи учителя.	Обладает невысоким уровнем знаний правил игры, может вести самостоятельное судейство с помощью учителя.	Обладает низким уровнем знаний правил игры, не может вести самостоятельное судейство.	Наблюдение. Самостоятельное судейство.

Оценка метапредметных результатов

критерии	показатели по уровням			диагностические формы и средства
	высокий	средний	низкий	
Планирование и регулирование своей деятельности	Умеет контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умеет ставить цели и задачи к своей деятельности.	Умеет ставить и достигать цели занятия.	Задания для самостоятельной работы, участие в проектной деятельности
Навыки культуры общения	Умеет координировать в сотрудничестве позиции других людей.	Умеет конструктивно общаться со сверстниками и со взрослыми.	Умеет общаться со сверстниками.	Наблюдение, беседа.
Психоэмоциональная саморегуляция	Умеет снимать психоэмоциональное напряжение.	Умеет регулировать свое психоэмоциональное состояние.	Умеет сдерживать проявление негативных эмоций.	Наблюдение, зачетное занятие.
Поиск и анализ информации	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, осмысливать и понимать информацию.	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, испытывает небольшие затруднения в	Знает об источниках возможного поиска информации.	Наблюдение.

		анализе, систематизации		
--	--	----------------------------	--	--

Оценка личностных результатов

критерии	показатели по уровням			диагностические формы и средства
	высокий	средний	низкий	
Нравственно-ценностные ориентации	Умеет планировать, анализировать и регулировать свою деятельность в соответствии с нравственными нормами и ценностями.	Применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Имеет представление о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Наблюдение, беседа.
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.	Наблюдение, зачетное занятие.

Название раздела	Форма занятий	Используемые методы и приемы	Дидактическое и техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Вводные занятия. Инструктаж	групповая	Беседа, лекция	Плакаты по технике безопасности	Опрос
Общефизическая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные	Выполнение контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Выполнение контрольных нормативов
Техническая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Выполнение контрольных нормативов

Тактическая подготовка	групповая, индивидуальная	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Выполнение контрольных нормативов, опрос
Правила игры, товарищеские встречи	групповая	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Контрольные игры
Контрольные и итоговые занятия	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Беседа, опрос, индивидуальное тестирование	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Контрольные игры, контрольные нормативы, анкетирование

2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. МОСКВА «Просвещение»2012;
2. Н.А.Федорова ФГОС Физическая культура. Подвижные игры. Изд. Экзамен. Москва 2016;
3. М.Е. Амалин. Тактика волейбола. Москва. Физкультура и спорт. 2005;
4. Н.В. Решетников. Н.В.Кислицин. Физическая культура, учебное пособие. Москва. Академия. 2008.

Литература для учащихся:

1. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. М., «Физкультура и спорт» 2007.