



*ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА*

*КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ*

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга*

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ ЦО №162  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского  
района Санкт-Петербурга  
Н.А. Кутепова  
Приказ № 58.9 от 29 августа 2022 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
отделения дополнительного образования детей  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
центра образования №162  
Кировского района Санкт-Петербурга  
на 2022-2023 учебный год  
по волейболу.**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:** учитель  
физической культуры

Резниченко А.А.

Санкт-Петербург

2022 г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программе ГБОУ ЦО № 162 (далее – Положение).

### **1. Основные характеристики Программы.**

**1.1. Направленность.** Физкультурно-спортивная.

**1.2. Адресат Программы.** Рассчитана на обучающихся 14 – 17 лет.

**1.3. Актуальность Программы,** для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении. Объединения способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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 имеет значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

### **2. Отличительные особенности Программы.**

Уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание

к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

## **2.1. Цели изучения Программы**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи Программы:**

#### **Образовательные задачи:**

- обучить детей техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить детей техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку

#### **Оздоровительные задачи:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся.
- развивать двигательные способности.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

#### **Содержательные линии Программы:**

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).
- создание условий для развития личности ребенка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;

## **2.2. Условия реализации Программы**

Объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 144 учебных часов, с периодичностью 2 тренировки в неделю. Возраст занимающихся 16 – 18 лет. Занятия проходят в большом спортивном зале школы.

## **2.3. Планируемые результаты освоения Программы: личностные, метапредметные и**

### **предметные**

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

### **Предметные результаты:**

- Знать общие основы волейбола;
- Расширять представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;

### **Метапредметные результаты:**

#### **Коммуникативные:**

- уметь работать на командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремленность, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

#### **Регулятивные:**

- Уметь перемещаться в стойках волейболиста в нападении и в защите;
- Уметь выполнять верхнюю передачу;
- Уметь выполнять нижнюю передачу;
- Уметь выполнять технику подачи;
- Уметь выполнять нижний и верхний приемы мяча;

#### **Познавательные:**

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной спортивной игры.

#### **Личностные результаты:**

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность

### 3. Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	1	1	-
	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	138	-	138
	Общие - физические упражнения. Специально-физические упражнения. Спортивные игры.	138	-	138
<b>3</b>	<b>Судейство и соревнования</b>	4	-	4
	Выполнение контрольных нормативов и соревнования.	4	-	4
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1
	Итого:	144	1	143

### 4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2020-2021 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### 5. Рабочая программа

**5.1. Цель обучения:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

#### Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

## **5.2. Ожидаемые результаты**

К концу обучения, по данной программе учащиеся должны

### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;

– проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **5.3. Содержание Программы**

#### **1. Теоретические знания**

*Теория:* Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, душевых, оказание первой помощи и т.д. Предупреждение несчастных случаев.

#### **2. Практические занятия**

*Практика:* Курс обучения разбит на два этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение занимающихся техническим средствам игры в волейбол;
- обучению занимающихся тактическим действиям

#### **В программу по плаванию входят следующие типы:**

- Основы передвижения в стойках волейболиста.
- Передвижения по площадке с мячом
- Выполнений верхней и нижней передачи мяча, над собой и партнеру
- Выполнений подачи мяча
- Выполнений прямого нападающего удара
- Умение выполнять блокирование мяча
- Выполнение технико-тактических действий
- Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

#### **3. Итоговое занятие**

*Практика:* Открытое занятие, игра в волейбол.

#### **5.3.1. Содержание практической части занятий по волейболу:**

##### **Раздел 1. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

## **Раздел 3. Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на

расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

### **Раздел 5. Интегральная подготовка.**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

*Практика:* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

### **Раздел 6. Соревнования.**

*Теория:* Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

*Практика:* Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

### **Раздел 7. Итоговое занятие.**

*Теория:* Знание правил игры в волейбол.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

## **6. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а также система контроля результативности обучения с указанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, их периодичности;

- для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль — оценка уровня и качества освоения тем /разделов Программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению учебного года или всего периода обучения.

Оценочные методики, для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам, 16 – 18 лет.

**1) Бег 60м с высокого старта:**

Уровень освоения:

высокий – 5 секунд и меньше;

средний – 5,3 секунды;

низкий – 5,5 секунд;

**2) Прыжок в высоту способом ножницы:**

Уровень освоения:

высокий – более 150см;

средний – от 140см до 150см;

низкий – менее 140см;

**3) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа:**

Уровень освоения:

высокий – более 13 раз;

средний – от 10 до 13раз;

низкий – менее 10 раз;

**4) Прыжок в длину с места:**

Уровень освоения:

высокий – более 180 см;

средний — от 170 до 180см;

низкий – менее 170см;

**5) Верхняя подача мяча на точность 10 подач:**

Уровень освоения:

высокий – более 8 попаданий;

средний – от 6 до 8 попаданий;

низкий – менее 6 попаданий;

**6) Передачи мяча в парах на удержание мяча в воздухе:**

Уровень освоения:

высокий – более 1 минуты;

средний — от 40 до 60 секунд;

низкий – менее 40 секунд;

### **7) Оценка технико-тактических действий:**

Во время игры оценка каждого игрока. КПД (коэффициент полезного действия)

### **Методическое обеспечение**

Программа дополнительного образования детей «Волейбол» разработана на основе:

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.

1) Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

– Волейбол.

2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.

1) Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

– Волейбол

Поэтому в связи с поставленными задачами и имеющимся оборудованием организация занятий строится следующим образом:

- Объяснение
- Показ
- Практическое закрепление полученных знаний
- Соревнования

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

**Особенности методики учебной работы с учащимися.** Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

### **Формы работы**

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

- фронтальной индивидуально - самостоятельная работа с мячом (другим инвентарем) обучающихся с оказанием учителем помощи, учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.

- групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте.

Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

**Примерная структура занятия:**

1.Организационный момент (5 мин)

2.Разминка: беговые упражнения, ОРУ (15мин)

3.Разбор нового материала. Выполнение заданий с использованием инвентаря, работа в группах

(20 мин)

4.Подведение итогов занятия (5 мин)

### **Список литературы для учителя:**

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.

2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.

3. Двейрина О.А. развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие/СПБГАФК им П.Ф.Лесгафта.2000 - 47с.

4. Электронная поддержка курса: [lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka](http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka)

### **для учащихся:**

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.

2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.

