

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принята

Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 315
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30.08.2023г. № _1__)

Утверждена

Приказом ГБОУ школы № 315
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
от 30.08. 2023г. № ____32____
Директор ГБОУ школы № 315
_____ А.А. Миренкова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

срок освоения: 6 дней

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Разработчик:

Самойлов Андрей Алексеевич,
педагог дополнительного образования ГБОУ гимназия № 315

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 личностно - 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	Опыт принятия самостоятельного решения,	Принятие себя как части коллектива, умение	Итого (средний показатель)
----------	--	---	--	----------------------------

	качеств личности: дисциплины, терпения	готовность нести за него ответственность	коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке	

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 6х5м (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	над собой				с 3 м линии		Облегчённый мяч	

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

Контрольные нормативы по волейболу в старшей возрастной группе.

Кл./тест	Ч/б 6х5м (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	в парах		6		с лицевой		7	

9	10.8	11.5	9.00	8.00		5			5
	11.3	11.8	8.00	7.00		4			4
				16 14 12		6 5 4			5 4 3
10-11	10.0	10.6	11.00	9.50	в парах через сетку	7	с лицевой		7
	10.4	11.3	10.00	8.50		6			6
	10.9	11.6	9.00	7.50		5			5
				20 18 16	7 6 5	6 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

Утверждена
Приказом ГБОУ школы № 315
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
от 30.08. 2023г. № 32
Директор ГБОУ школы № 315
_____ А.А. Миренкова

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
			2	6	12	В 1 день 2 академических часа, 1 час - 45 мин