



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексеева
(ГБОУ школа № 217)**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

решение от 29.08.2014

протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 1.09.2017 № 42/1-ог

Директор ГБОУ школа № 217

С. Калиберда

С.Н. Калиберда

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор / разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Пояркова Лидия Викторовна

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» реализуется **в физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Адресат (участники) программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-9 лет.

Объём и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. В учебном плане группы реализуется 144 часа учебных занятий в год.

Цель программы организация двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности детей; развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов, потребностей через занятия волейболом.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных **задач:**

Образовательные:

- обучение устойчивости вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки.
- обучение способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности.
- организация образовательного процесса в системе занятия, обеспечивающих овладение основным навыкам поведения на игровой площадке.
- обучение воспитанников техническим и тактическим приемам волейбола.
- формирование представлений об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки.

Развивающие:

- обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности.
- развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.
- развитие, восстановление и совершенствование психофизических способностей.
- развитие навыков ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня - самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
- развитие мотивации и творческого отношения к заинтересовавшему детей виду спорта.
- развитие коммуникативных умений и навыков общения в социуме.
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитание гармонически развитого ребенка.
- воспитание волевых качеств у подростков посредством занятий волейболом.
- воспитание основных гигиенических факторов (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- воспитание культуры общения, творческого взаимодействия в коллективе, в обществе.
- воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Условия набора учащихся. В объединение принимаются дети 7-9 лет.

Условия формирования групп. Формирование групп производится с учетом возрастных особенностей, принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Количество учащихся в группе. Группа состоит из 15 человек.

Формы и режим занятий. Обучение строится следующим образом: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории (беседа) и практики (практическая работа). Другие формы проведения занятий: соревнования, открытые занятия, мастер-классы.

Формы организации деятельности, учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение программы: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Обязательный спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
-

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования». В реализации программы могут принимать участие педагог по театральному искусству и педагог-хореограф.

Планируемые результаты.

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Уровень освоения программы: **общекультурный.**

Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы
«Волейбол»

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры.	10		10
2	Общефизическая подготовка.	5	15	20
3	Специальная подготовка.	6	16	22
4	Техническая подготовка.	8	20	28
5	Тактическая подготовка.	8	20	28
6	Игровая подготовка.	6	16	22
7	Контрольные и календарные игры.	4	10	14
	Общее количество часов в год.	47	97	144



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексеева
(ГБОУ школа № 217)**

Утвержден
Приказом директора
от _____ № _____
Директор ГБОУ школа № 217

С.Н.Калиберда

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»
(название)
на _____ 2017-2018 _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.17	25.05.17	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в соревнованиях, экскурсий, выездов.

Рабочая программа.

Цель программы организация двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности детей; развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов, потребностей через занятия волейболом.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных **задач**:

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных **задач**:

Образовательные:

- обучение устойчивости вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки.
- обучение способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности.
- организация образовательного процесса в системе занятия, обеспечивающих овладение основным навыкам поведения на игровой площадке.
- обучение воспитанников техническим и тактическим приемам волейбола.
- формирование представлений об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки.

Развивающие:

- обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности.
- развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.
- развитие, восстановление и совершенствование психофизических способностей.
- развитие навыков ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня - самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
- развитие мотивации и творческого отношения к заинтересовавшему

детей виду спорта.

- развитие коммуникативных умений и навыков общения в социуме.
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитание гармонически развитого ребенка.
- воспитание волевых качеств у подростков посредством занятий волейболом.
- воспитание основных гигиенических факторов (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- воспитание культуры общения, творческого взаимодействия в коллективе, в обществе.
- воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме.

Содержание разделов программы.

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на занятиях.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств). Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Практика: Гимнастические упражнения для мышц туловища и живота. Игра. Гимнастические упражнения для мышц туловища и живота ОРУ. Игры. Упражнения для мышц задней поверхности бедра, подвижная игра. Акробатические упражнения, подвижная игра. Легкоатлетические упражнения, подвижная игра.

3. Специальная подготовка.

Теория: Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития ловкости, силовой подготовки. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития гибкости.

4. Техническая подготовка.

Теория: Стойки волейболиста. Сочетание способов перемещений.

Практика: Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача

мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Техника и тактика игры в баскетбол.

Практика: Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи. Выбор места при приёме подачи.

6. Контрольные

Теория: Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов.

Практика: Бег 30 м (6х5м). Бег с изменением направления (92 м). Прыжок в длину с места. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя. Итоговые контрольные игры. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Планируемые результаты.

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Формы контроля:

1. Диагностика (индивидуально и в группе).
 - Входная диагностика-сентябрь.
 - Промежуточная диагностика – декабрь.
 - Итоговая диагностика – апрель.
2. Педагогическое наблюдение (в течение года).

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов.
- Участие в соревнованиях.

Формы фиксации результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений, учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.
- Соревнования.

Методы обучения:

- словесные – беседа, диалог, обсуждение, объяснение;
- информационно – познавательные: просмотр видеоматериалов;
- практические: метод показа, воспроизведение действий учащимися, упражнения, соревнования;
- творческие: игра.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- технология развития критического мышления,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества.

Дидактический материал:

- картотека упражнений по волейболу.
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- правила игры в волейбол.
- правила судейства в волейболе.
- положение о соревнованиях по волейболу.

Электронные образовательные ресурсы:

- <http://eor-np.ru/node/211>
- <https://studfiles.net/preview/2997243/page:9/>
- <http://sdusshorv.ru/about/elektronnie-obrazovatelnie-resursi>
- <http://www.o-volley.ru> ,
- <http://www.samvolley.ru>,
- <http://www.VolleyMos.ru>,
- <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>

В адрес педагога:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 2009.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2011.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение», 2003.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
10. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2011.
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2012.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
15. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
16. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2011.
17. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012.

В адрес обучающихся:

1. Клещев Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 2005.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2011.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012.

План учебно-воспитательной работы

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на.	1	В течение года	Территория Красносельского р-на	
2	Участие в соревнованиях Открытой Спартакиады ШСК и команд ОУ Красносельского р-на. Игры по волейболу.	1	декабрь		
3	Входная диагностика	1	сентябрь	Школа 217	
4	Товарищеский турнир между командами девочек и юношей		октябрь	Спортзал школа 217	
5	Промежуточная диагностика	1	декабрь	Школа 217	
6	Школьное спортивное состязание между уч-ся 2-го и 3-го годов обучения		январь	Спортзал школа 217	
7	Итоговая диагностика	1	апрель	Школа 217	

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Общее родительское собрание. Анкетирование.	1	сентябрь	Школа 217	
2	Родительское собрание в объединении	1	декабрь	Школа 217	
3	Открытое занятие	1	Февраль	Школа 217	
4	Родительское собрание	1	май	Школа 217	
5	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	1	В течение года	Школа 217	