

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью
29.08.2023 13:34

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1709144045-20240228-58-3-2114-05

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 51 Петроградского района СПб
Протокол № ____ 1 ____
От 29 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 31 августа 2023г. № 220
Директор ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
____ Э.А. Березяк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ИГРАЕМ В ВОЛЕЙБОЛ»

Срок освоения – 18 дней
Возраст обучающихся 10-13 лет

Разработчик:
Нысамбаева Фарида Жупаровна
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Играем в волейбол» разработана с учетом федеральных и региональных нормативно-правовых актов, а также с учетом локальных актов ГБОУ СОШ № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Актуальность данной программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность познакомиться с миром волейбола, обучиться основам игры и овладеть знаниями основ физической культуры. Занятия волейболом способствуют укреплению здоровья, нормальному физическому развитию, оптимальному уровню двигательной активности, получению знаний и навыков в области физической культуры.

Адресат программы

Программа **адресована** учащимся 10-13 лет, увлеченным спортом и заинтересованным в овладении техникой игры в волейбол. По программе занимаются как мальчики, так и девочки - с отсутствием базовых знаний, но проявляющие интерес к игровым видам спорта.

Уровень освоения – **общекультурный**.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 36 учебных часов.

Срок освоения - 18 дней.

Цель программы: познакомить учащихся с игрой волейбол, обучить основным техникам игры.

Задачи:

Обучающие:

- дать основы практических умений и теоретических знаний в области волейбола;
- ознакомить с основами спортивной техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать формированию игровых навыков.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений);

Воспитательные:

- воспитывать чувство партнёрства при игре в волейбол;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.

Планируемые результаты

Личностные

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровом образе жизни.
- повышение уровня общей физической подготовленности, укрепление здоровья обучающихся.

Метапредметные

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);

Предметные:

- получение знаний, умений и навыков технических и тактических приемов в волейболе;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, ориентироваться в разнообразии способов решения тактических задач при игре в волейбол.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский язык.

Форма обучения: обучение по ДОП «Играем в волейбол» осуществляется в очной форме.

Программа не имеет особенностей реализации и не предусматривает возможность обучения детей с ОВЗ;

Условия приема – принимаются все желающие имеющие справку от врача о допуске к занятиям физической культуры

Условия формирования групп. Формируются разновозрастные группы: в группу принимаются как мальчики, так и девочки 10-13 лет.

Количество обучающихся в группе – до 15 человек;

Форма организации и проведения занятий – групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии – командная.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение – спортивный зал, спортивная площадка, волейбольные сетка и мячи, секундомер, ПК и проектор.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения на развитие координационных возможностей, выносливости, силы, ловкости)	8	2	6	Опрос. Зачёт. Педагогическое наблюдение.
3	Специальная физическая подготовка (техника верхнего приема\передачи мяча, техника нижнего приема\передачи мяча, техника подачи мяча).	16	2	14	Опрос. Зачёт. Педагогическое наблюдение.
4	Игровая подготовка	8	2	6	Игра. Педагогическое наблюдение.
5	Итоговое занятие	2	0	2	Беседа. Педагогическое наблюдение.
ИТОГО:		36	7	29	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 31 августа 2023г. № 220
Директор ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
_____ Э.А. Березяк

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Играем в волейбол»
на 2023-2024 учебный год

Педагог _____

Срок реализации программы 36 часов.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024	Февраль	Май	18	18	36	1 раз в нед. по 2 ак. часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

На первом занятии представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. Проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма контроля - беседа. Педагогическое наблюдение.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

- упражнения на развитие координационных возможностей
- упражнения на развитие выносливости
- упражнения на развитие силы

Форма контроля - зачет. Педагогическое наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры;

Практика: отработка техники передвижений и тактических приемов игры. Оработка нападения и защиты. Командная игра.

Форма контроля - зачет. Педагогическое наблюдение.

4. Игровая подготовка.

Теория: повторение правил игры в волейбол и техники безопасности во время игры.

Практика: командные игры.

Форма контроля - игра. Педагогическое наблюдение.

5. Итоговое занятие.

Практика: командные игры.

Форма контроля - беседа. Педагогическое наблюдение.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

При обучении игре в волейбол используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

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.

Учащиеся изучают основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

Программа состоит из учебного материала для теоретических и практических занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед.

В процессе **общей физической подготовки** используются средства, в основном знакомые детям по урокам физкультуры:

* **гимнастические упражнения**, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; висы, упоры, лазание, метания, прыжки, переноска груза;

* **спортивные игры** (баскетбол, ручной мяч); учащиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

* **подвижные игры** с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

* **легкоатлетические упражнения** – в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

К основным средствам специальной физической подготовки относятся:

- **упражнения для развития быстроты** (различные виды беговых упражнений, эстафеты);
- **упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий** (бег из исходных положений, бег зигзагами, подвижные игры);
- **упражнения для преимущественного укрепления мышц**, участвующих в выполнении основных технических приемов игры (различные упражнения для кистей, рук, упражнения с теннисным, набивным и волейбольным мячами);
- **упражнения на развитие прыгучести** (приседания, разнообразные виды прыжков);
- **акробатические упражнения** (различные виды группировок, перекаты, кувырки).

Обучение технике и тактическим действиям (перемещения и стойки, передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары, индивидуальные тактические действия в нападении, в защите, взаимодействие игроков в нападении, в защите, системы игры, тактические комбинации).

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

- Бег 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.
- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Дидактические средства, применяемые при реализации данной программы:

- Картотека упражнений по волейболу (карточки)
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- «Правила игры в волейбол»
- Видеозаписи игр, соревнований учащихся
- «Правила судейства в волейболе»
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 1989г.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2001.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
12. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Список литературы для учащихся:

13. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
14. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Интернет - источники:

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-volleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>
7. Психология обучения <http://lib4all.ru/base/B3197/B3197Part27-323.php>

Видеоматериалы:

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-volleybole-obuchayuschee-video.html>
2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-volleybola-video-onlayn.html>
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Входной контроль проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся, на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для каждого учащегося. Он проводится в форме устного опроса и педагогического наблюдения посредством использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (приложения 2-4) с последующим внесением в информационную карту (приложение 1).

Текущий педагогический контроль позволяет определить сформированность знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала. Он проводится в форме педагогического наблюдения, устного опроса и контрольного задания.

Итоговый контроль позволяет определить конечный результат обучения. Итоговый контроль проводится в форме педагогического наблюдения и проведения итогового занятия (показ) посредством использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (приложения 2-4) с последующим внесением в информационную карту (приложение 1).

В ходе реализации данной Программы используются следующие
формы выявления результатов:

- педагогическое наблюдение;
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества усвоения материала;
- выполнение спортивных нормативов и упражнений по заданию педагога;
- беседы и устные опросы;
- игра;

формы фиксации результатов:

- информационная карта;
- фото;
- видеозапись.

Формы предъявления результатов:

- фото, видеозапись.

«Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающихся»

Дополнительная общеразвивающая программа: **«Играем в волейбол»**

Педагог _____

Группа: _____

Дата заполнения: _____

№ п/п	ФИО обучающихся	Возраст	Показатели									Общий суммарный балл	Уровень освоения
			Личностные результаты			Метапредме тные результаты			Предметные результаты				
			Л 1	Л 2	Л 3	М 1	М 2	М 3	П 1	П 2	П 3		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
...													
15.													
	Итого												

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

–низкий уровень: от 0 до 15

–средний уровень: от 16 до 30

–высокий уровень от 31 до 45

Приложение 2

Личностные результаты

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Л1	Воля, самоконтроль	Положительное отношение к восприятию и усвоению нового материала	- низкий уровень (обучающийся не всегда готов воспринимать теоретический материал, не проявляет достаточного внимания и желания) - средний уровень (обучающийся позитивно относится к восприятию, но не всегда готов воспринимать материал в полном объеме) - высокий уровень (всегда положительно относится к процессу обучения и возможности спортивной игры)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение, опрос
Л2	Настойчивость в достижении поставленных целей	Стремление достигать положительных результатов, настойчивость в достижении цели	- низкий уровень (настойчивость в достижении результата выражена слабо) - средний уровень (настойчивость в достижении цели выражена средне) - высокий уровень (настойчивость в достижении цели выражена в достаточной степени)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение
Л3	Стойкий интерес к занятиям волейболом	Стремление играть	- низкий уровень (стремление играть слабо представлено) - средний уровень (стремление играть представлено не в полном объеме) - высокий уровень (стремление играть ярко выражено)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение

Приложение 3

Метапредметные результаты

	Показатели	Критерии	Степень выраженности	Баллы	Формы
--	------------	----------	----------------------	-------	-------

		оценивания			выявления результативности
М1	Умение работать в команде	умение взаимодействовать с партнёрами на спортивной площадке	- низкий уровень (обучающийся не чувствует партнёров) - средний уровень (обучающийся видит партнеров и педагога, но периодически переключает внимание на себя) - высокий уровень (обучающийся прислушивается к партнерам и педагогу, умеет работать в команде)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение, беседа
М2	Умение на психологическом уровне переживать творческие и личностные достижения, а также неудачи	Умение адекватно оценивать свои возможности, радоваться успехам, делать позитивные выводы из неудач	- низкий уровень (обучающийся тяжело воспринимает поражение в игре) - средний уровень (обучающийся адекватно воспринимает неудачи, стремится к успеху) - высокий уровень (обучающийся умеет переживать игровые неудачи, делает верные выводы)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение, анализ игры
М3	Умение креативно относиться к сложившимся на спортивной площадке обстоятельствам	Умение подключать творческое воображение для позитивного решения поставленных задач	- низкий уровень (обучающийся испытывает затруднения с игрой, нуждается в помощи и контроле педагога) - средний уровень (обучающийся включается в игру, но иногда требуется помощь педагога) - высокий уровень (обучающийся включает внимание и оперативно решает игровые задачи)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
П1	Представление о волейболе как о виде спорта	Осознание места волейбола среди других спортивных игр	- низкий уровень (обучающийся слабо представляет значение и ценность волейбола);	0-1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
			- средний уровень (обучающийся проявляет стойкий интерес к игре волейбол);	2-3	
			- высокий уровень (обучающийся заинтересован в освоении техники игры в волейбол)	4-5	
П2	Ознакомление со спортивной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- низкий уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	0-1	Педагогическое наблюдение, беседа
			- средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой);	2-3	
			- высокий уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	4-5	
П3	Освоение техники игры в волейбол	Приобретение первичных технических навыков	- низкий уровень (обучающийся не готов к соревнованиям)	0-1	Педагогическое наблюдение, беседа
			- средний уровень (обучающийся стремится освоить технику игры в волейбол)	2-3	
			- высокий уровень (обучающийся успешно осваивает технику игры в волейбол и проявляет игровые способности)	4-5	