



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 25.05.2020 № 457



Бушмакина А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

на 2020 - 2021 учебный год

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок освоения программы 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Балабанова Татьяна Николаевна

Санкт-Петербург
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный план.....	7
4. Оценочные и методические материалы.....	8
5. Контроль результативности.....	11
6. Информационные источники.....	14

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

1. Направленность: физкультурно - спортивная

2. Актуальность программы.

В соответствии государственной политике в области дополнительного образования данная программа отвечает основным потребностям учащихся, так как способствует физической и эмоциональной разрядке, а также является одной из наиболее увлекательных и универсальных областей, оказывающих огромное воздействие на укрепление здоровья школьников.

3. Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусматривается большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов. Это позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

4. Адресат программы – учащиеся 11 - 15 лет

5. Цель программы – повышение уровня физической подготовки учащихся, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ознакомить с правилами игры в волейбол;
- освоить технику игры в волейбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить силу, выносливость, скорость;
- развить ловкость, смекалку;

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи

Условия реализации программы

Срок освоения программы – 3 года.

В объединение принимаются на добровольной основе учащиеся в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу и имеющие медицинский допуск.

В группу второго года обучения переводятся учащиеся, успешно выполнившую программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу третьего года обучения могут быть зачислены учащиеся успешно выполнившую программу второго года обучения и сдавшие контрольные нормативы.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа (216 акад. часа в год). Форма проведения занятий – групповая.

Руководитель данного объединения должен иметь среднее специальное или высшее педагогическое образование по специальности физическая культура и спорт.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 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 результаты:

- 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

Данная программа предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	4		4	
2.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	4	4		Тест
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	34	6	28	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	10	40	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Техническая подготовка (ТП)	34	9	25	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	7	35	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Тактическая подготовка.	44	9	35	Контрольные нормативы, наблюдение
8.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие	4		4	сдача нормативов
	Итого:	216	45	171	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	4	2	2	тест
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	34	2	32	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	4	46	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТПП).	34	4	30	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	42	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные игры	44	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие	4	4	2	сдача нормативов
	Итого:	216	24	192	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	4	2	2	тест
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	34	2	32	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	4	46	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП).	34	4	30	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	42	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные игры	44	4	40	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие	4	4	2	сдача нормативов
	Итого:	216	24	192	

Календарно - учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	сентябрь	май	36	216	6 часов в неделю
2- год	сентябрь	май	36	216	6 часов в неделю
3-год	сентябрь	май	36	216	6 часов в неделю

ОЦЕНОЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Первый год обучения

№/ №	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка,	Тестирование

				гимнастическая палка, обруч	
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в\б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в\б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т\мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

ОЦЕНОЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
Второй год обучения

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка.	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	волейбольные, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в\б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т\мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

ОЦЕНОЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Третий год обучения

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, в\б, сетка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в\б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Волейбольные мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, теннисные мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Волейбольные мячи, в\б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов.	Практические, социальные	Волейбольные мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

Методы проведения занятий

1. По способу организации учащихся:

Словесные - описание двигательного действия. Объяснение внутренних закономерностей, ассоциативных ощущений при его выполнении. Анализ допущенных ошибок.

Наглядные - показ двигательного действия самим преподавателем. Демонстрация учеником. Просмотр фото и видеоматериалов.

Практические – задания на формирование или закрепление двигательного навыка. Тренинг – отработка синхронности исполнения танцевальных композиций.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

Репродуктивный-воспроизведение того, что усвоено, то есть воспроизведение техники разученных двигательных действий.

Метод проблемного обучения – проигрывание возможных нестандартных ситуаций, возникающих во время выступления и нахождение способов их решения.

Игровой метод – учебно-познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений.

Коммуникативный метод – создание ситуации для совместного принятия решений, оказания взаимопомощи, взаимопроверки.

Частично-поисковый метод - индивидуальные детали техники, выразительность и эмоциональность исполнения танцевальных композиций.

Импровизация – самостоятельное составление учащимися танцевальных партий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов	Программа освоена частично

		физической подготовки	
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал нормативы физической подготовки, не освоил практические умения	Не освоил программу

Информационные ресурсы

Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=vnR4wADm-u4>
https://www.youtube.com/watch?v=xsbBIA_5Mk4
<https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8>
<https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50>
<https://www.youtube.com/watch?v=CP9l3BDzdM4>
<https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>
<https://www.youtube.com/watch?v=4NFpXIC4DMA>
<https://www.youtube.com/watch?v=xBg8q430QNA>
<https://www.youtube.com/watch?v=lQbpg0oQNUU>
<https://www.youtube.com/watch?v=pyWOMLVZ6eM>
https://www.youtube.com/watch?v=Xvq_hk5Q7AU&list=PL-wPLA9VMShQxim0t8wD8UdNnS8Q5K2CV
<https://www.youtube.com/watch?v=S98wO9zciN8>

Литература для педагога

- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Литература для учащихся:

- 15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982